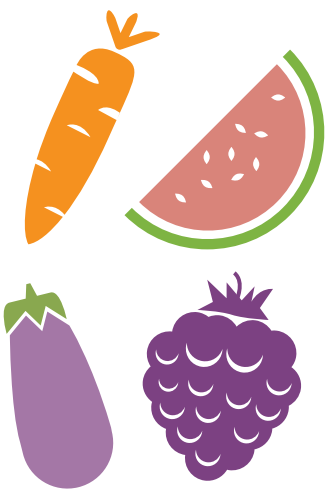


Banques alimentaires
Canada

Donner des aliments nutritifs à la banque alimentaire

Si vous songez à faire un don à une banque alimentaire, veuillez considérer **ces éléments nutritifs** dans cette liste pratique :



Légumes et fruits

- Sauce aux tomates à teneur réduite en sodium
- Légumes en conserve sans sel ajouté
- Fruits en conserve dans l'eau
- Coupes de fruits sans sucre ajouté
- Chili et soupes aux légumes faibles en sodium

Produits à grains entiers

- Flocons d'avoine et gruau « naturel » ou « ordinaire » non sucré
- Orge mondé
- Quinoa
- Sarrasin
- Farine de grains entiers
- Céréales de son à grains entiers ou à haute teneur en fibres
- Pâtes de grains entiers
- Riz brun



Protéines

- Thon, saumon ou sardines en conserve
- Poulet en conserve
- Pois chiches, lentilles et haricots en conserve sans sel ajouté
- Lentilles, pois et haricots séchés
- Beurre d'arachide ou autre beurre de noix
- Noix, graines ou noix de soya non salées
- Lait écrémé en poudre
- Lait évaporé
- Boissons au soya en berlingot