

Un don nourrissant

Pour la guignolée,
nourrissons les bedons avec un don!

La sécurité alimentaire passe aussi par une saine alimentation.
Offrir des aliments nourrissants et peu transformés permet d'ajouter
une valeur nutritive aux dons et ainsi de contribuer à la santé de chacun.



Aliments protéinés

Noix — Beurre d'arachide — Légumineuses :
Lentille, Haricot, Pois chiche (sèches ou en
conserves) — Viande et Poisson en conserve
— Lait et Boisson végétale enrichie (UHT,
conserves, évaporé, poudre) — Protéine
végétale texturée (PVT)

Produits céréaliers

Gruau — Farine — Pâtes alimentaires —
Quinoa — Riz — Couscous ou Bulghur
— Orge — Son — Avoine — Blé —
Céréales enrichies pour bébé



Légumes et fruits

En conserve — En purée
En compote — Séchés

