

Nourrir la vie

Organiser son réfrigérateur

Pour prolonger la durée de vie de vos aliments

Plats cuisinés

Conservez-les à la vue et en mettant les plus vieux devant pour les consommer en premier.

Viandes et poissons crus

Conservez-les sur la tablette du bas. Assurez-vous de les consommer ou de les congeler à l'intérieur de 2 jours.

Fruits et légumes

Séparez-les dans différents tiroirs. Conservez les pommes, bananes, kiwis, poires, tomates, melons, pêches, abricots et avocats à part des autres fruits. Qu'ils soient à température ambiante ou au frais, ils accélèrent le mûrissement des autres fruits.



Température



Assurez-vous que la température de votre réfrigérateur se situe entre 0°C et 4°C

Vérifiez régulièrement la température.

Pain, noix et graines

Ils restent frais plus longtemps lorsqu'ils sont réfrigérés.

Condiments et beurre

La porte du réfrigérateur est l'endroit parfait pour les conserver puisqu'ils sont moins sensibles à la chaleur.

Placez les produits périssables en évidence pour éviter de les oublier.

Nourrir la vie

Organiser son congélateur

Viandes et poissons

Réemballez-les dans un emballage hermétique et congelez-les à votre retour de l'épicerie si vous ne pensez pas les utiliser dans les deux prochains jours.

Pain, fromage, noix et graines

Conservez-les au congélateur si vous ne les consommez pas rapidement.



Température

Assurez-vous que votre congélateur soit à -18°C ou moins.

Vérifiez régulièrement la température.



À la température ambiante :

Les bananes et les tomates doivent être conservées à la température ambiante, mais pas dans le même contenant.

Pour plus d'outils, visitez le www.centrealima.ca

Mars 2023 | L'Agence de la santé publique du Canada a contribué financièrement à la production de Nourrir la vie. Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ASPC. | Tous droits réservés à Alima, Centre de nutrition sociale périnatale | 2182, avenue Lincoln, Montréal (Québec) H3H 1J3 | Tél. 514 937-5375 | www.centrealima.ca

