



PPNE

**LE PANIER À PROVISIONS
NUTRITIF ET ÉCONOMIQUE**

Composition du panier

Composition du panier

La liste finale d'aliments du nouveau PPNE est présentée dans le tableau ci-dessous.

CATÉGORIES

SOUS-CATÉGORIES

Légumes



LÉGUMES FRAIS

Carotte, fraîche
Oignon, frais
Céleri, frais
Chou vert, frais
Tomate, fraîche
Poivron vert, frais
Laitue, fraîche
(romaine, feuilles rouges ou frisée)
Concombre, frais
Brocoli avec pied, frais
Courgette, fraîche
Navet, frais (rutabaga)

LÉGUMES SURGELÉS OU EN CONSERVE

Épinards, surgelés
Tomates, en conserve (toutes sortes)
Pois verts, surgelés
Maïs à grain entier, en conserve
Mélange de légumes, surgelé

Fruits



FRUITS FRAIS

Pomme, fraîche
Banane, fraîche
Agrumes de couleur orange, frais
(oranges, clémentines ou mandarines)
Melon, frais
(cantaloup ou melon miel)

FRUITS SURGELÉS OU EN CONSERVE

Compote (pommes ou autres fruits), sans sucre ajouté
Fruits en conserve, dans l'eau (toutes sortes)
Petits fruits, surgelés
(fraises, framboises ou bleuets)
Mangue, surgelée

Protéines d'origine végétale



LÉGUMINEUSES

Tofu ferme ou extra ferme, nature
Légumineuses en conserve (toutes sortes)
Légumineuses sèches (toutes sortes)
Lentilles, sèches

NOIX ET AUTRES PROTÉINES VÉGÉTALES

Noix et autres protéines végétales
Graines de tournesol, écaillées, non salées
Arachides, grillées, écalées, non salées
Beurre d'arachide, naturel

Protéines d'origine animale



POISSONS

Thon pâle, en conserve, dans l'eau
Saumon rose, en conserve
Sardines, en conserve
Filet de poisson blanc, surgelé
(sole, aiglefin, flétan, tilapia ou goberge)

VIANDES

Cuisse de poulet avec peau
(haut de cuisse avec pilon), frais
Boeuf haché, mi-maigre, frais
Côtelette de longe de porc
(coupe du milieu avec os), frais
Porc haché, mi-maigre, frais
Rôti de boeuf intérieur de ronde
(rôti français, rôti du roi), frais

OEUFS

Oeufs, poule

CATÉGORIES

SOUS-CATÉGORIES

Produits laitiers et boissons végétales



Fromage mozzarella, en brique
Fromage cheddar doux, en brique
Lait, 3,25 % M. G.
Lait, 2 % M. G.
Lait, 1 % M. G.
Yogourt nature, 1 à 2 % M. G.
Boisson de soya enrichie (non sucrée ou originale)

Produits céréaliers



PRODUITS CÉRÉALIERS DE BASE

Riz brun
Gruau rapide, nature
Farine de blé à grains entiers
Farine blanche
Pâtes alimentaires
(toutes sortes)

PRODUITS CÉRÉALIERS RAFFINÉS

Pain plat, blanc
(chapati, rôti, pita ou tortillas)
Pain de blé entier, en tranche
Céréales d'avoine grillée en O, nature
(ex. : Cheerios)
Flocons de son
(ex. : All-Bran Flakes)

Féculents



Pomme de terre, fraîche (toutes les variétés)

Matières grasses



Huile végétale
Mayonnaise
Margarine
Beurre, non salé

Sucres



Sucre blanc
Sucre brun (cassonade)
Confiture (toutes sortes)
Miel

Préparation commerciale pour nourrissons



Préparation commerciale pour nourrissons en poudre, enrichie de fer Étape 1

Céréales pour bébé



Céréales pour bébé nature
(riz, orge ou avoine)