

LE GARDE MANGER IDÉAL POUR L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

LA CHECKLIST à COMPLÉTER AVANT L'ACCOUCHEMENT POUR SURVIVRE (ET BIEN MANGER!) PENDANT LES PREMIÈRES SEMAINES DU 4E TRIMESTRE ♥

Le garde-manger (sec)

LES ALLIÉS LONGUE DURÉE —
ACHÈTE-LES D'AVANCE, SANS STRESS.

- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Dattes Medjool
- ☐ Amandes, noix de Grenoble
- ☐ Beurre d'arachide ou d'amande
- ☐ Graines de chia et de lin moulu
- ☐ Lentilles rouges
- ☐ Riz basmati et quinoa
- ☐ Orzo
- ☐ Bouillon d'os de poulet organique
- ☐ Lait de coco en conserve
- ☐ Tomates en dés en conserve
- ☐ Maquereau, sardine, thon, saumon en conserve
- ☐ Sirop de d'érable et miel
- ☐ Craquelins et galettes de riz
- ☐ Levure alimentaire
- ☐ Huile de coco
- ☐ Craquelins et galettes de riz

Le frigo (frais)

À ACHETER DANS LA DERNIÈRE
SEMAINE (OU À DÉLÉGUER)

- ☐ Oeufs (bonne douzaine..ou deux)
- ☐ Yogourt Grec nature
- ☐ Fêta
- ☐ Beurre
- ☐ Hummus
- ☐ Carottes, céleri, concombres
- ☐ Fruits de saison
- ☐ Citrons

Le freezer

TOUT CE QUI SE RÉCHAUFFE D'UNE
SEULE MAIN

- ☐ Repax batchcooking en portions
- ☐ Soupes et bouillon d'os maison
- ☐ Fruits congelés
- ☐ Légumes congelés
- ☐ Poulet congelé
- ☐ Viande hachée congelée
- ☐ Pain tranché
- ☐ Muffins maison, boules d'énergie