

ALIMENTATION À FAIBLE TENEUR EN GERMES | CONSEILS ET ASTUCES

FRUITS ET LÉGUMES

- ✓ Tous les fruits et légumes, à l'exception de :
- ✗ Fruits secs
- ① **Lavez soigneusement les fruits et légumes sous l'eau courante**

CÉRÉALES

- ✓ Tous les produits céréaliers, à l'exception de :
- ✗ Pâtisseries à la crème pâtissière fraîche
- ✗ Muesli
- ① **Optez pour du pain de boulangerie ou des produits de boulangerie préemballés vendus en supermarché**

GRAISSES

- ✓ Toutes les huiles et graisses

NOIX, GRAINES ET PÉPINS

- ✓ Grillé
- ✗ Cru

POISSON, VIANDE ET ŒUFS

- ✓ Poisson, viande et œufs, bien cuits
- ✓ Crustacés bien cuits
- ✗ Poisson cru, viande crue et œufs crus
- ✗ Crustacés
- ✗ Préparations à base de viande et de poisson crus
- ① **Optez pour les produits carnés préemballés vendus en supermarché**

PRODUITS LAITIERS

- ✓ Produits laitiers pasteurisés
- ✗ Fromages au lait cru (voir emballage)
- ✗ Produits laitiers contenant des probiotiques (par ex. Activia, Yakult, Actimel)
- ✗ Fromages à pâte molle
- ① **Optez pour les fromages préemballés vendus en supermarché**

SAUCES

- ✓ Sauces industrielles
- ✗ Sauces fraîches à base d'œufs crus
- ① **Optez pour des flacons souples**

CONDIMENTS

- ✓ Toutes les épices
- ✗ Herbes aromatiques fraîches, non cuites
- ✗ Miel
- ① **Le poivre doit être chauffé et ne peut donc pas être ajouté après coup**

BOISSONS

- ✓ Toutes les boissons, à l'exception de :
- ✗ Jus de pamplemousse
- ✗ Eau du robinet à l'hôpital
- ✗ Eau du robinet avec filtre (par ex. SodaStream, Brita)
- ① **L'eau du robinet à la maison est OK**

CONSEILS POUR LA CUISINE

- Une fois ouvert, le produit se conserve pendant 48 heures (soit 2 jours).
- Vous pouvez servir des restes de nourriture, mais ne les réchauffez qu'une seule fois à cœur.
- Lavez-vous les mains avec du savon avant, pendant et après avoir cuisiné.
- N'utilisez pas de cuillères ou de planches à découper en bois.
- Lavez les planches à découper avant de couper un produit.
- Optez pour des assiettes et des couverts intacts.

REPAS À EMPORTER

- ✓ Frites de la friterie
- ✗ Autres plats à emporter (par ex. chinois, pita, pizza)
- ① **Les snacks à frire provenant directement du congélateur sont OK, mais pas ceux provenant du comptoir.**

