Conseils pour les courses

Viande

1 *Priorisez la viande provenant de la boucherie*

Allez chez le boucher et renseignez-vous sur l'origine et la qualité de la viande. La viande élevée en pâturage, élevée en plein air ou biologique sont de bons choix.

2 *Si vous décidez d'acheter de la viande au supermarché (viande emballée)...*

Vous devrez lire la liste des ingrédients. Privilégiez celles qui ne contiennent que de la viande comme ingrédient.
Évitez les emballages avec une liste d'ingrédients comprenant des ingrédients indésirables tels que des additifs, du sucre ou de la farine, entre autres.

De plus, faites attention aux dates :

- *Date d'expiration : Assurez-vous que la viande soit consommée avant cette date.*
- *Date d'emballage : Choisissez de la viande qui a été récemment emballée.*

COOK2 DIAbeat