

# Liste de souhaits complète

## Produits d'hygiène

Les shampoings, revitalisants, dentifrices et savonnettes, la soie dentaire, les déodorants, la poudre ou l'huile pour bébé, les couches, les lingettes pour bébés, les cotons tiges, la gelée de pétrole (vaseline®), le papier hygiénique.

## Denrées en conserve

- la pâte de tomate, la sauce tomate, les tomates en dés
- les légumes et fruits en conserve (tels que le maïs, les haricots, les canneberges, les petits pois)
- le café, le thé, les jus
- les soupes en conserve
- le thon en conserve dans l'eau
- les viandes et le saumon en conserve
- les fruits mis en conserve dans leur jus naturel
- le lait de coco, le lait évaporé, le lait condensé
- le sirop d'érable

**Un choix sain** parmi les denrées non périssables : les pâtes de blé entier, les céréales riches en fibres ou les barres tendres, les soupes, les craquelins, le bouillon de poulet ou la sauce de soja faible en sodium, les jus sans sucre ajouté, le beurre d'arachide et les vinaigrettes à teneur réduite en gras ainsi que la farine de blé entier.



## Autres denrées non périssables

- les pâtes de tous genres
- la compote de pommes
- les boîtes de jus
- le beurre d'arachide
- la sauce de soja
- la moutarde, le ketchup, la mayonnaise (et d'autres condiments)
- l'huile de canola ou tournesol
- les vinaigrettes
- les aérosols de cuisson (c.-à-d. le Pam®)
- l'avoine époutée, gruau
- le sucre cristallisé, la cassonade, Splenda
- le gruau instantané, les céréales (comme le Raisin Bran®, les Cheerios®, ou le Mini Wheats®)
- le bouillon de poulet en boîte ou en paquet
- la farine
- le riz blanc, brun ou sauvage
- le quinoa
- les fruits déshydratés (tels que les abricots, les canneberges, et les pommes)
- la poudre à pâte, le bicarbonate de soude
- le shortening
- les préparations pour gâteaux, muffins, biscuits ou crêpes
- les barres tendres « granola »
- les craquelins
- les biscuits ou biscuits-animaux
- le jello, les poudings, les aliments pour bébés

**S.V.P aucun aliment préparé à domicile, périmée ou non-scellé.**

**MERCI!**