

Guide pour la consommation d'aliments

Il est rare que les aliments s'accompagnent d'une date limite d'utilisation précise. De façon générale, leur emballage affiche plutôt une date « meilleur avant ». La confusion entre ces deux indications demeure une source importante de gaspillage alimentaire au Canada. Et celui-ci est évitable, car la nourriture reste la plupart du temps comestible une fois la date « meilleur avant » passée. En tout temps, on doit utiliser ses sens pour évaluer la qualité des aliments. Le présent guide vient cependant clarifier quand les donner et les consommer après la date « meilleur avant ».

DMA = date « meilleur avant »

CATÉGORIE D'ALIMENTS	ARTICLES	CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE...
PRODUITS FRAIS 	Fruits et légumes frais, périssables	Si aucune pourriture, moisissure, ni odeur de biodégradation ne sont décelables
	Aliments ayant une longue durée de conservation comme les fruits, légumes, marinades, sauces et pâtes (de tomates, piments, etc.) en conserve	Dans l'année suivant la DMA
PRODUITS LAITIERS 	Lait frais, beurre, yogourt, fromage, œufs, crème glacée, crème sure et substituts des produits laitiers	Dans les 2 semaines suivant la DMA SI CONGELÉ , dans les 2 à 3 mois suivant la DMA
	Lait concentré ou en poudre, ou substituts du lait ayant une longue durée de conservation	Dans l'année suivant la DMA
	Préparation pour nourrisson et suppléments alimentaires à boire ayant une longue durée de conservation (p. ex. : Ensure)	Date limite d'utilisation
VIANDES ET POISSONS/ ŒUFS ET SOYA/ LÉGUMINEUSES/NOIX ET PRODUITS DE NOIX 	Viandes et poissons frais	À la DMA, ou SI CONGELÉ : Bœuf, agneau, porc, volaille entière : dans l'année suivant la DMA Morceaux de volaille : dans les 6 mois suivant la DMA Viande hachée : dans les 2 à 3 mois suivant la DMA Poissons : dans les 2 à 6 mois suivant la DMA
	Charcuteries tranchées, tofu, œufs	Dans la semaine suivant la DMA
	Viandes, poissons, haricots, pois chiches, noix, graines, beurres de noix et d'arachide et pâtés en conserve ayant une longue durée de conservation	Dans l'année suivant la DMA
PAINS/CRAQUELINS ET CÉRÉALES/GRAINS 	Pains, brioches, bagels, pitas, tortillas pains plats, pains naans et azymes périssables	Si aucune pourriture, moisissure, ni odeur de biodégradation ne sont décelables
	Céréales, craquelins, farines, avoine, pâtes alimentaires, riz, quinoa, barres énergétiques et mélanges pour repas ou accompagnement ayant une longue durée de conservation	Dans l'année suivant la DMA
	Substituts de repas et barres	Avant ou à la date limite d'utilisation
PÂTISSERIES/ COLLATIONS/DESSERTS 	Gâteaux, biscuits, tartes, danoises, chocolats et poudings périssables	Dans les 72 heures suivant la DMA ou SI CONGELÉ , dans le mois suivant la DMA
	Biscuits, croustilles, maïs soufflé, collations en sachet, petits gâteaux et barres céréalières ayant une longue durée de conservation	Dans l'année suivant la DMA
ALIMENTS PRÉPARÉS 	Repas pré-cuits ou prêts-à-manger, salades de choix, pizzas, sandwichs	Dans les 72 heures suivant la DMA ou SI CONGELÉ , dans le mois suivant la DMA
	Repas surgelés , pour cuisson au micro-ondes	Dans l'année suivant la DMA
	Soupes, ragoûts et repas en conserve ayant une longue durée de conservation	Dans l'année suivant la DMA
	Aliments pour nourrisson ayant une longue durée de conservation	Dans l'année suivant la DMA
	Sauces surgelées	Dans les 3 mois suivant la DMA
CONDIMENTS 	Moutarde, relish, ketchup, confiture, margarine, mayonnaise, huile, vinaigrettes, vinaigre, épices, sauces et garnitures ayant une longue durée de conservation	Dans l'année suivant la DMA
	Jus, eau, eau de coco	Dans les 3 à 6 mois suivant la DMA
BOISSONS 	Autres boissons : café, thé, boissons pour sportifs, boissons énergisantes, boissons à base de cristaux	Dans les 3 à 6 mois suivant la DMA