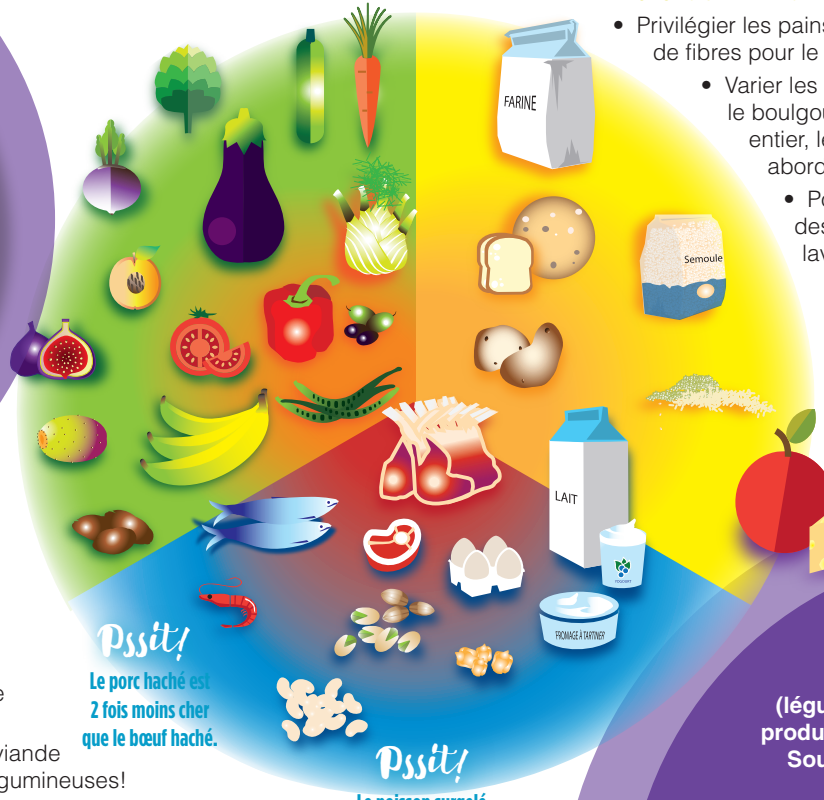
Bien Manger 1 à Petit Prix

ASSIETTE BIEN MANGER À PETIT PRIX

Manger sainement et de façon économique, c'est possible. **Il sufit de revenir à la base de l'alimentation,** c'est-à-dire cuisiner des aliments frais, variés et de saison autant que possible. On doit prendre le temps de **savourer les aliments, manger avec plaisir et limiter sa consommation de produits transformés**!
Manger sainement permet d'être en bonne santé et de le rester. Ça prend un peu d'organisation, de la débrouillardise et des connaissances de base en cuisine.
Avec de la planification et quelques conseils, tout le monde peut y arriver.

LÉGUMES ET FRUITS

- Achetez-les en saison lorsque possible.
- Les légumes racines (carottes, navets, betteraves, oignons) sont peu coûteux à l'année.
- Procurez- vous des légumes et des fruits « moches » à bas prix (dans certaines épiceries).
- Profitez des spéciaux pour en varier la couleur!
  - Les légumes et les fruits congelés sont une bonne alternative.
    - Préférez-les entier plutôt que sous forme de jus.



PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

- Privilégier les pains à grains entiers : ils contiennent plus de fibres pour le même prix que le pain blanc.
  - Varier les sources de grains entiers : l'avoine, l'orge, le boulgour, les pâtes alimentaires, le couscous de blé entier, le riz brun ainsi que le maïs sont des choix abordables.
    - Pour optimiser leur potentiel, consommer la pelure des pommes de terre et patates douces en les lavant bien avant la cuisson.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- Choisir les coupes de viande les plus économiques.
- Remplacer une partie de la viande de certains repas par des légumineuses!
- Consommer du poisson gras (saumon, sardines, truite, maquereau, hareng) au moins 2 fois par semaine.

LAIT ET SUBSTITUTS

- Faire une place au lait, au yogourt et au fromage dans votre alimentation ! Les protéines qu'elles contiennent reviennent environ au même prix que celles de la viande.

Pssit! Le porc haché est 2 fois moins cher que le bœuf haché.

Pssit! Le poisson surgelé est souvent plus abordable que le poisson frais. Penser aussi au poisson en conserve.

Manger avec Plaisir

Prenez le temps de savourer les aliments.

Limitez votre consommation de produits transformés.

Prenez l'habitude de boire de l'eau, c'est bon et gratuit !

Pssit! Les collations ne sont ni obligatoires, ni interdites. Écoutez vos signaux de faim, c'est la meilleure façon de savoir si une collation est nécessaire ou non !

Les Collations

GLUCIDES (légumes et fruits, produits céréaliers) Source d'énergie	+	PROTÉINES (produits laitiers ou viandes et substituts) Contribuent à la satiété

Exemples

Pain de blé entier	+	Beurre d'arachides
Fruit	+	Verre de lait
Craquelins de grains entiers	+	Salade de thon
Petits fruits	+	Yogourt
Légumes	+	Cubes de fromage

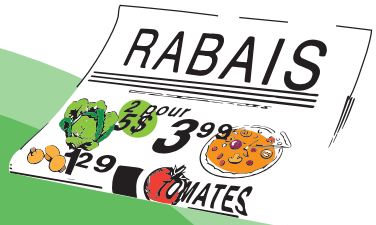
AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

dispensaire diététique de Montréal

Le Dispensaire est soutenu par Centraide et est membre de la Fondation OLO.

À LA MAISON

- Faire l'inventaire des aliments disponibles ou à utiliser pour la prochaine semaine (réfrigérateur, congélateur, garde-manger).
- Feuilleter les circulaires ou les regarder en ligne pour les spéciaux intéressants. Comparer les différentes épiceries près du domicile et/ou lieu de travail. Télécharger des applications mobiles gratuites comme Flipp et Reebee.
- Planifier le menu familial de la semaine en fonction des rabais offerts et des aliments qu'il reste à la maison.
- Intégrer des protéines végétales (légumineuses, tofu, etc.) à votre menu de la semaine.
- Prévoir du temps dans la semaine pour manger les restants cuisinés.
- Faire une liste précise des articles à acheter. Si possible, écrire la liste selon les allées de l'épicerie. De cette façon, il y a moins de risque d'acheter des items non planifiés.
- Prendre une collation avant d'aller à l'épicerie. Faire les courses le ventre creux augmente le risque de faire des achats superflus.
- Créer un calepin contenant quelques recettes passe-partout à partir d'ingrédients de base.
- Conserver chacun de vos menus hebdomadaires pour créer une banque de menus. La planification des repas deviendra plus rapide.



Le Marketing Alimentaire

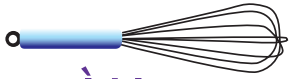
Une autre façon d'économiser est de savoir que les commerçants font tout pour que nous dépensions plus. Restez alerte!

- **Les produits alimentaires de base sont éloignés les uns les autres pour que le client ait à parcourir différentes allées et découvrir d'autres produits et inciter à dépenser davantage.**
- **Les aliments plus dispendieux et à faible valeur nutritive sont souvent stratégiquement placés à la hauteur des yeux. Aussi, des produits sont installés à l'entrée de l'épicerie, aux bouts des allés ou près des caisses. Sachez qu'ils sont rarement en soldes !**
- **Plusieurs allégations santé peuvent se retrouver sur les emballages des aliments. Soyez vigilants face aux allégations trompeuses. Un exemple fréquent est la mention « sans cholestérol » sur l'emballage de produits végétaux, alors que le cholestérol provient de sources animales seulement.**
- **Les aliments annoncés dans les circulaires ne sont pas toujours en spéciaux. Regarder les étiquettes en magasin ou utiliser l'évaluateur de prix de SOS Cuisine au soscuisine.com**

À L'ÉPICERIE

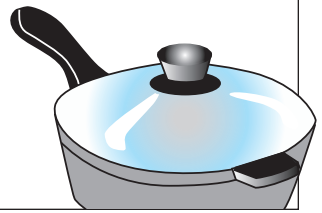
- Établir un budget maximal à ne pas dépasser.
- Éviter les produits transformés et choisir des aliments de base qui sont plus économiques.
- Choisir les aliments en rabais dans la circulaire et profiter des rabais du gérant. Demander un bon différé si le produit n'est plus disponible sur les tablettes.
- Utiliser l'eau du robinet plutôt que de l'eau embouteillée.
- Profiter des rabais sur les produits bientôt périmés à utiliser dans un court délai.
- Comparer les prix entre les différentes marques et entre les formats. Les marques maison sont souvent moins chères et d'aussi bonne qualité. Utiliser l'indicateur sur l'étiquette pour comparer les prix par 100 g d'aliment.

- Faire concurrencer les prix chez Maxi, Maxi & Cie et Walmart grâce à leur politique de prix imbattables. Présenter la circulaire d'un concurrent pour avoir droit au même bas prix. Ajouter-y même un coupon du manufacturier.
- Les gros formats sont généralement plus économiques, à condition de les consommer entièrement.
- Utiliser le scan mis à votre disposition pour vérifier les prix avant de passer à la caisse.
- Vérifier le reçu avant de quitter l'épicerie. Si le montant d'un item est plus élevé que celui qui est annoncé, le commerçant doit rembourser l'article au complet si son prix est inférieur à 10,00 $. Si le produit est plus cher que 10,00$, il doit vous remettre 10,00 $ (Politique d'exactitude des prix).
- Visiter les petits commerces de quartier!
- Profiter des gros rabais sur des produits non-périssables pour faire des réserves.



À LA CUISINE

- Utiliser les coupes de viande moins chères (viande hachée, viande à ragoût, cuisses de poulet avec dos, dinde, abats)
- Remplacer la moitié de la viande des recettes par des légumineuses.
- Préparer les sauces, vinaigrettes et marinades.
- Essayer les œufs ! Ils peuvent s'intégrer à toutes sortes de recettes rapides et économiques.
- Préparer crêpes, gaufres, muffin, gruau maison à partir d'ingrédients de base.
- Acheter les produits céréaliers nature et aromatisez-les!
- Cuisiner moins fréquemment mais en plus grande quantité. Congeler ensuite des portions individuelles et familiales.



PRATICO-PRATIQUE astuces

En manque d'inspiration ou d'expérience en cuisine ? Pourquoi ne pas s'inscrire à un groupe de cuisine collective ?

Consulter les disponibilités dans les jardins collectif ou communautaire pour y faire pousser des légumes

Pour des idées de recettes simples et rapides :

ricardocuisine.com
cuisinefuteeparentspresses.
telequebec.tv/recettes
fondationolo