

Conseils pour bien manger à petit prix



Planification des courses

- Déterminez le montant que vous dépenserez par semaine ou par mois en épicerie.
- Consultez les circulaires, les applications mobiles et les sites Web pour savoir quels sont les aliments à prix réduit.
- Planifiez vos repas et collations en fonction des rabais et faites l'inventaire des aliments que vous avez déjà à la maison.
- Faites une liste d'épicerie et essayez de la respecter.
- Évitez de faire l'épicerie le ventre vide, vous risquez d'acheter des aliments dont vous n'avez pas besoin.

À l'épicerie

- Apprenez à connaître le coût des aliments. Pour trouver le format le moins cher, comparez les prix à l'unité de mesure (p. ex. en grammes ou en millilitres) qui se trouve habituellement en petits caractères sous le prix de vente du produit.
- Regardez sur toutes les tablettes. Les produits les moins chers se trouvent parfois sur les tablettes du haut ou du bas.
- Optez pour des produits de marques maison. Ils sont souvent moins coûteux et tout aussi nutritifs.
- Choisissez des légumes et des fruits locaux et de saison; ils sont habituellement moins chers. Les légumes et les fruits surgelés ou en conserve sont aussi des choix santé et économiques.
- Pour économiser, optez pour les aliments en grand format ou en vrac.

À la maison

- Préparez vous-même vos repas! Les repas prêts à manger qui sont hautement transformés coûtent plus cher et sont moins nutritifs que les repas maison.
- Essayez de consommer au moins un repas sans viande par semaine. Choisissez des recettes qui comprennent des substituts de viande comme des légumineuses (p. ex. : lentilles, fèves rouges, pois chiches, etc.), des œufs, du tofu, du beurre d'arachides ou le poisson en conserve.
- Transformez vos surplus d'aliments pour en faire un repas rapide. Par exemple, utilisez les restes de poulet pour faire des sandwiches.
- Si possible, cultivez vos propres aliments dans un potager à la maison ou dans un jardin communautaire.
- Buvez l'eau du robinet. Faites de l'eau votre boisson de choix!

Cuisiner à la maison permet d'économiser et ajoute au plaisir de manger! Visitez les liens suivants afin de découvrir de nouvelles recettes et obtenir des conseils additionnels.



Pour trouver des idées de recettes :

bit.ly/3TCQAfZ



Pour plus de conseils :

bit.ly/3TSTZGr

Source : Diététistes de la Santé publique - Réseau de santé Vitalité 2024.
Manger mieux, dépenser moins. Conseils et recettes faciles.

Tips for Eating Well at a Low Price



Plan your shopping

- Decide how much you will spend per week or month on groceries.
- Check flyers, mobile apps and websites for sales.
- Plan your meals and snacks around sales and take inventory of the foods you already have at home.
- Make a grocery list and stick to it.
- Avoid grocery shopping on an empty stomach. You may be tempted to buy foods you don't need.

At the grocery store

- Get to know the cost of food. To find the least expensive format, compare prices by the unit of measure (e.g. grams or millilitres) which is usually found in small print under the price for the item.
- Look on all shelves. The less expensive products are sometimes found on the top or bottom shelves.
- Opt for house brands products. They are often cheaper and just as nutritious.
- Choose local and seasonal vegetables and fruits, they are usually cheaper. Canned or frozen vegetables and fruits can also be healthy and economical choices.
- Buy in bulk to save. Choose large format or bulk foods.

At home

- Prepare your meals at home! Ready-to-eat meals that are highly processed cost more and are less nutritious.
- Try to eat at least one meatless meal a week. Choose recipes that include meat substitutes such as legumes (e.g., lentils, red beans, chickpeas, etc.), eggs, tofu, peanut butter or canned fish.
- Turn leftovers into quick meals. For example, use leftover chicken to make sandwiches.
- If possible, grow some of your own food at home, or in a community garden.
- Drink tap water. Make water your beverage of choice!

Cooking at home saves money, develops new skills and adds to the pleasure of eating! Visit the following links to find new recipes and get additional tips.



Find recipe ideas:
bit.ly/3VhZkJJ



Find additional tips:
bit.ly/4c1qWYR

Source: Vitalité Health Network - Public Health dietitians 2024. Eat Better, Spend Less. Advice and Easy Recipes.