

Bien manger à petit prix

Conseils pour les
nouveaux arrivants



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 ou en solde.
- Planifiez votre menu en fonction des soldes 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. Si possible, comparez les prix à l'unité qui sont indiqués sur les étiquettes pour trouver les aliments les moins chers.
- Regardez sur toutes les tablettes. Les produits les moins chers se trouvent parfois sur les tablettes du haut ou du bas.
- Surveillez vos dépenses à l'aide d'une calculatrice.
- Choisissez les légumes et les fruits de saison, ils sont habituellement moins chers. Les légumes et les fruits en conserves ou surgelés sont aussi des choix santé et économiques.
- Pour économiser, optez pour les aliments en grand format ou en vrac.

À la maison

- Préparez vos repas vous-même! Les repas prêts à manger qui sont hautement transformés coûtent plus cher et sont moins nutritifs que les repas maison.
- Cuisinez avec des aliments comme des légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches), des œufs, du tofu, du beurre d'arachide ou du poisson en conserve.
- Lorsque vous trouvez des ingrédients en solde, cuisinez en grande quantité. Congelez les surplus en portions-repas.
- Utilisez les restes. Vous pouvez ajouter les restes de viande, de riz, de pâtes ou de légumes à vos plats favoris. 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 d'acquérir de nouvelles connaissances et ajoute au plaisir de manger! Expérimentez les recettes traditionnelles de différentes cultures pour trouver des plats savoureux et à petits prix.

Pour trouver des idées de recettes :

[Cuisine du guide alimentaire - Guide alimentaire canadien](#)

Pour un guide alimentaire dans différentes langues :

[Guide alimentaire en bref - autres langues - Canada.ca](#)



Eat Well, Spend Less

Tips for Newcomers



Plan your shopping

- Decide how much you will spend per week or month on groceries.
- Check flyers, mobile apps and websites for deals on food.
- Plan your menu around specials 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. When possible, compare the unit price on the label to find the cheapest product.
- Look on all shelves. The less expensive products are sometimes found on the top or bottom shelves.
- Keep track of your spending by using a calculator.
- Choose seasonal vegetables and fruits, they are usually cheaper. Canned or frozen fruits and vegetables can also be healthy and economical choices.
- Buy in bulk or large format to save.

At home

- Prepare your meals at home! Highly processed ready-to-eat meals cost more and are less nutritious.
- Cook more often with foods such as legumes (beans, lentils, chickpeas), eggs, tofu, peanut butter or canned fish.
- Cook in larger quantities when you find the ingredients on sale. Freeze the extra in meal-size portions.
- Use leftovers. You can add leftover meat, rice, pasta or vegetables to your favorite dishes. 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! Experiment with traditional recipes from different cultures to find tasty dishes at low prices.

Find recipe ideas:

[Canada's Food Guide - Food Guide Kitchen](#)



For a food guide in different languages:

[Food guide snapshot - Other languages - Canada.ca](#)

