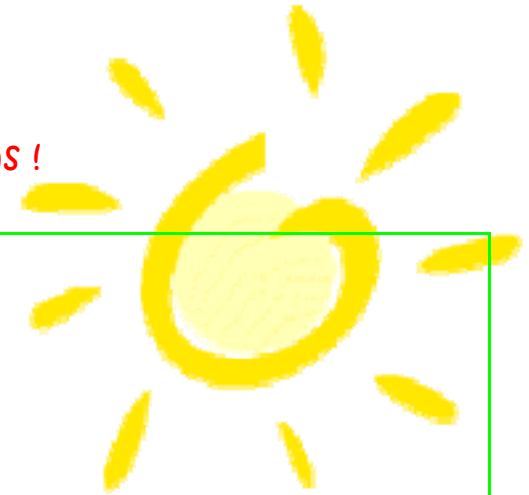


Qu'est-ce qu'on mange ?

Une approche simple et réaliste pour organiser nos repas !



Étape 1 - Noter ici ce qui doit être utilisé rapidement dans le congélateur, le frigo ou le garde-manger.

Étape 2 - Vérifier les rabais de votre épicier afin de les cuisiner cette semaine. Noter ici les spéciaux retenus.

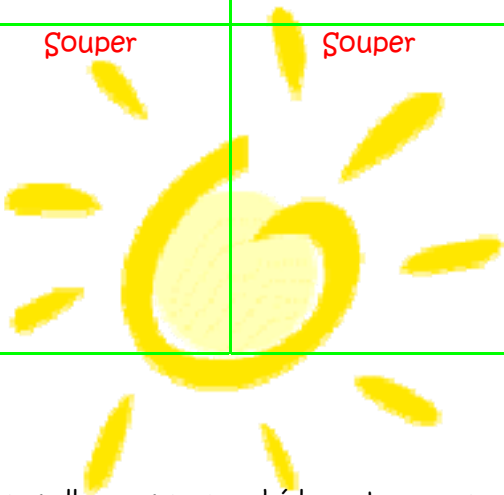
Étape 3 - Noter ici les suggestions de votre famille ou une nouvelle recette à essayer.

Étape 4- Choisir votre menu de la semaine à partir de vos aliments à utiliser rapidement, des spéciaux et des suggestions. Noter le plat principal de chaque repas sur le tableau au verso. Prévoir au moins 2 menus poissons et 1 menu légumineuses.

Étape 5 - Préparer votre liste d'épicerie : cocher les items à renouveler au fur et à mesure, vérifier les ingrédients nécessaires à vos recettes et noter ceux que vous devrez acheter, ajouter les aliments courants et les produits non alimentaires. Modifier la liste proposée selon vos propres habitudes.

Qu'est-ce qu'on mange ?

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner
Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper



Pour limiter la facture d'épicerie !

Ne pas aller au supermarché le ventre creux, cela permet de limiter les achats spontanés et superflus. N'acheter que les articles inscrits sur votre liste. Comparer les prix entre les marques et les formats. Acheter en grande quantité plutôt qu'en emballage individuel, s'assurer de pouvoir tout utiliser. Éviter d'acheter dans les dépanneurs, la variété des produits est limitée et les coûts sont plus élevés. Découvrir le groupe d'achats de votre quartier !

Pour sauver du temps !

Préparer à l'avance des aliments : Légumes lavés, coupés et rangés, prêts pour la collation ou le lunch. Cuisiner une plus grande quantité d'aliments que nécessaire et les consommer dans les jours suivants ou les congeler. Essayer les légumes surgelés, ils possèdent une valeur nutritive comparable aux légumes frais.

Des choix gagnants !

Les œufs blancs sont moins chers que les œufs bruns et ont tous deux la même valeur nutritive. Le beurre d'arachides contient trois fois plus de protéines que le saucisson de Bologne. Oser les légumineuses et le tofu, un choix nutritif et économique. Le gruau nature, sans additifs, sans sel ni sucre, trois fois moins cher qu'aromatisé. Les concentrés congelés de jus de fruits pur à 100%, éviter les cocktails, boissons ou punch. Du pain et des céréales qui contiennent au moins 2 g de fibres par portion. Des poissons frais, surgelés ou en conserve.