

Conseils pour une alimentation équilibrée et petit budget

Variez les féculents !

Pour changer des pâtes ou du riz, vous pouvez essayer la polenta, le boulghour ou le quinoa ! N'hésitez pas à préparer des sauces pour accompagner ces céréales pour varier les plaisirs...

Mangez des légumineuses !

Des lentilles, des haricots, des pois...excellents pour la santé et pas très chers si vous les achetez en conserve ! Ce sont de bonnes sources de protéines et vous pouvez les combiner aux féculents.

Le poisson : choisissez-le en conserve !

Évitez le poisson pané et choisissez plutôt du thon, du maquereau ou des sardines en conserve, qui sont moins chers et meilleurs pour la santé.

Les œufs : variez la préparation !

Les œufs peuvent remplacer une portion de viande ou de poisson lors d'un repas. N'hésitez pas à les cuisiner de toutes les façons possibles : à la coque, durs, au plat, brouillés, en omelette...

N'oubliez pas de manger des fruits et légumes

Consommez 5 fruits et légumes par jour. Choisissez des jus de fruits, riches en vitamines, plutôt que des sodas. Les légumes en conserve et surgelés sont pratiques. Pensez également aux soupes qui constituent une bonne base pour les repas.



Astuces pour manger bon marché

Faites des réserves

Pensez à avoir des aliments de base dans vos placards pour les jours où vous n'avez pas le temps de faire les courses : des pâtes, du riz, de la semoule, des conserves de légumes, du poisson en conserve,...

Ne jetez pas les restes !

Vous pouvez congeler vos restes pour les manger plus tard. Le pain dur peut servir comme croustons pour une soupe, ou bien pour faire du pain perdu !

Achetez futé !

Avant d'aller faire vos courses, prévoyez une liste avec vos menus de la semaine. N'oubliez pas de comparer les prix au kilo et méfiez-vous des « lots de 2 », pas souvent avantageux. Pour les fruits et légumes frais, vous pouvez avoir de bons prix à la fin des marchés, mais également sur les légumes déformés dans les supermarchés : ils ne sont pas moins bons !

Surveillez les dates limites de consommation

« à consommer jusqu'au » indique qu'il ne faut pas consommer l'aliment après la date. En revanche, « à consommer de préférence avant le... » indique que l'aliment peut être consommé sans risque les jours qui suivent : ne jetez pas l'aliment !

Essayez la cuisine à la bouilloire

Certains aliments sont cuisinés rapidement et facilement avec une simple bouilloire : pensez à la semoule ou aux soupes instantanées !