

# Manger sainement à bon prix!

**Pour réduire votre impact environnemental, utilisez de gros formats...**

**Achetez**

Un contenant de 750 g de  
yogourt et en prendre 100 g  
**0,56 \$**

Un morceau de fromage  
de format de 500 g et en  
prendre 21 g  
**0,29 \$**

**Au lieu d'une  
portion individuelle de :**

100 g de yogourt  
**0,77 \$**

21 g de fromage  
**0,50 \$**

**Pour réduire le coût d'un repas tout en ayant des protéines, optez pour des alternatives!**

**Achetez**

1 boîte de conserve de  
540 ml de légumineuses  
(haricots) pour cuisiner un  
chili pour 4 personnes  
**1,00 \$**

2 œufs = 1 portion de  
viandes et substituts  
**0,53 \$**

**Au lieu de**

400 g de bœuf haché pour  
cuisiner un chili pour  
4 personnes  
**6,93 \$**

75 g de poitrine de poulet  
parée = 1 portion de viande  
et substituts  
**1,35 \$**

75 g de haut de cuisse de  
poulet paré = 1 portion de  
viande et substituts  
**1,05 \$**

## Trucs

**Aliments économiques à conserver dans le garde-manger :**

- féculents à grains entiers (pâtes, riz, couscous);
- légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots);
- conserve de thon, saumon, sardine;
- fines herbes;
- tomates en conserve;
- lait en poudre.

**Autres conseils pour économiser**

- Achetez les aliments les moins transformés possible (pour lesquels la liste des ingrédients est courte).
- Les aliments transformés = plus chers, contiennent plus de sodium, d'additifs, d'agents de conservation et de gras.
- Choisissez les produits sans nom ou les marques moins connues.
- Évitez les aliments qui n'apportent que des calories vides (croustilles, boissons gazeuses, bonbons, etc.).
- Utilisez les restes pour cuisiner d'autres mets comme une soupe, un sandwich, etc.



## VIANDES ET SUBSTITUTS



**Œufs**

- Aliments nutritifs et peu coûteux.
- Plusieurs façons de les cuisiner (omelette, cuit dur, en sandwich ou en salade).

**Légumineuses**

- Beaucoup moins coûteuses que la viande, elles contiennent des fibres, des protéines, du fer en plus d'être faibles en gras.

**Viandes**

- Rôtis de palette ou d'extérieur de ronde, viandes hachées, cubes à ragoût, cuisses de poulet avec dos, etc. sont autant de coupes de viandes économiques.
- Cuisinez des repas tout-en-un.
- Ajoutez de la viande à d'autres aliments pour augmenter le nombre de portions de la recette, comme dans les ragoûts, les sauces à la viande, les sautés, le chili, etc.

**Poisson**

- Utilisez le thon pâle, le saumon et les sardines en conserve ou acheter du poisson congelé.

## FRUITS ET LÉGUMES



**Achetez des fruits et des légumes frais et de saison plus savoureux et congelez les surplus.**

**Les légumes et les fruits surgelés sont aussi nutritifs que les frais.**

**Légumes**

- Pommes de terre, oignons, choux, légumes racines (navets, carottes, céleri-rave, etc.) sont moins coûteux et nutritifs.

## LAIT ET SUBSTITUTS



**Lait**

- Privilégiez les sacs de lait de 4 litres plutôt que les cartons de 1 ou 2 litres.

**Lait en poudre**

- Se conserve bien et est moins coûteux que le lait.

**Yogourt**

- Choisissez de gros formats (750 ml) plutôt que les formats individuels (100 g).

**Fromage**

- Surveillez les aubaines.
- Ne choisissez pas le fromage déjà râpé (plus coûteux).

## PRODUITS CÉRÉALIERS



**Riz**

- Optez pour du riz à grains longs plutôt que du riz précuit.

**Céréales**

- Achetez orge, riz, avoine, couscous en vrac.

**Pâtes alimentaires et pains**

- Choisissez les pâtes et le pain à grains entiers. Ils ne sont pas plus chers que ceux raffinés et sont plus nutritifs.
- Surveillez les aubaines.

**Avec les enfants, prenez des circulaires et comparez les produits d'une épicerie à l'autre et selon le format.**

• Conseils pour économiser

• Aliments abordables

• Prix comparatifs (à titre d'exemple)

CAPSULE  
MANGER SAINEMENT  
à bon prix!



Pour tout savoir sur la campagne  
Énergi'Z toi! et nos autres capsules en ligne

 [www.facebook.com/energiztoi](http://www.facebook.com/energiztoi)