

# 10 FAÇONS *d'épargne* SUR LES PROVISIONS ET MANGER QUAND MÊME SAINEMENT

## 1 COMMENCEZ LA PLANIFICATION DES REPAS

Pour vous aider à éviter les pertes d'aliments, achetez seulement ce dont vous avez besoin et mangez moins de mets à emporter.



## 2 UTILISEZ UNE LISTE D'ÉPICERIE

Avec une liste, les magasinages deviennent plus rapides et vous n'achetez que ce dont vous avez besoin.

**FAIT :** Les recherches de l'Université de la Pennsylvanie montrent que les gens qui peuvent éviter les achats impulsifs peuvent épargner jusqu'à 23 % sur leurs factures d'épicerie !

## 3 VENTES ET COMPARAISON DES PRIX

Assurez-vous d'utiliser les circulaires des magasins et les applications de circulaires, comme Flipp, quand vous planifiez des repas, afin d'acheter les ingrédients à prix réduits.



## 4 ACHETEZ EN SAISON OU CONGELÉ/EN CONSERVE

Les produits en saison coûtent souvent moins chers.

## 5 CONSOMMEZ DES PROTÉINES DE REMPLACEMENT

Les œufs, le beurre d'arachide et le tofu sont des protéines de remplacement économiques. Un contenant d'œufs coûte environ 2,80 \$ et nourrit de trois à quatre personnes.



## 6 ÉTIREZ LES PROTÉINES AVEC DES LENTILLES OU DES ŒUFS

Pour augmenter le volume de vos recettes ainsi que les protéines, ajoutez des œufs ou des lentilles à vos sauces à la viande et vos ragoûts. Ils prennent la saveur du plat où ils sont mélangés et rendent le repas plus consistant.

## 7 ACHETEZ DES MARQUES GÉNÉRIQUES

Les marques maison coûtent souvent 25 % moins cher que les marques populaires et beaucoup d'entre elles sont très similaires. Comparez l'étiquette nutritionnelle des aliments et la liste d'ingrédients pour voir comment les produits se comparent sur le plan nutritionnel.

## 8 PRÉPAREZ-VOUS

Si vous consacrez du temps à la préparation comme râper du fromage ou couper des légumes, vous pouvez épargner jusqu'à 50 % du prix des aliments préparés en magasin.

## 9 MANGEZ MOINS À L'EXTÉRIEUR

C'est bien de se gâter en commandant à l'extérieur, mais pour des repas plus sains à une fraction du prix, essayez de remplacer vos mets à emporter par une simple alternative cuisinée à la maison.

## 10 FAITES UN BUDGET

Fixez un objectif de dépenses pour la semaine et suivez vos dépenses alimentaires totales à l'épicerie, au restaurant, aux cafés, etc. Voyez où vous dépensez votre argent durant la semaine ou le mois et créez un plan pour épargner davantage.



## CONSEILS POUR AVOIR UNE *liste d'épicerie* PLUS INTELLIGENTE

**Rendez-vous à l'épicerie avec une ferme intention, tenez-vous-en à votre liste, épargnez des sous et réduisez les pertes d'aliments.**

### *Gardez votre liste d'épicerie visible à la maison*

Assurez-vous que votre liste soit dans un endroit bien en évidence pour que vous et votre famille puissiez noter les produits qui doivent être remplacés.

### *Catégorisez votre liste d'épicerie*

Faites en sorte que votre liste contienne les catégories d'aliments suivant les sections du magasin pour ne manquer aucun article.

### *Planifiez à l'avance !*

Utilisez votre planificateur de repas pour savoir quoi acheter pour la semaine.

**Besoin d'aide avec votre liste d'épicerie ? Voyez à la fin de cette ressource l'exemple d'une liste d'épicerie.**

