

# ECO –CONSOMMATION

Manger santé et économique, c'est impossible?

Rien de plus faux! Il s'agit simplement de savoir comment s'y prendre pour choisir les aliments santé qui offrent les meilleurs rapports qualité prix!

—> Avant d'atterrir dans le premier supermarché du coin pour vos courses alimentaires, consultez nos petits conseils - à garder affichés sur son frigo!



ORCHINA HANNA

DIÉTÉTICIENNE AU RÉSEAU SANTÉ DIABÈTE DE  
BRUXELLES—AVRIL 2014

# DES CHOSES ÉCONOMIQUEMENT FACILE À FAIRE....

## Avant de faire les courses

### 1. On vérifie le fond de ses placards.

Rien ne sert de se précipiter et d'acheter un produit que l'on avait finalement oublié dans une armoire.

### 2. On prévoit le budget

Fixer un budget pour le mois, puis pour la semaine et essayer de le respecter.

### 3. On prépare ses menus à l'avance et on établit une liste précise

de ce que l'on veut acheter. Comme ça, on évite d'errer dans les rayons et de se laisser tenter.

### 3. On mange!

Faire les courses le ventre vide ne sera que torture pour le cerveau et pour le porte-monnaie.

### 4. On crée son propre jardin aromatique.

Thym, laurier...

### 5. On apprend à réaliser ses propres produits.

Yaourtières, machines à pains... Sur le coup c'est un investissement, mais à long terme, ça permet de réelles économies. Et puis quel plaisir et fierté!

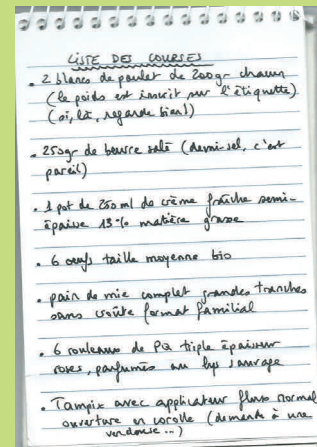
### 6. On fait le tri dans ses coupons de réductions.

Il ne faut pas utiliser toutes les réductions mais seulement ce qu'on a besoin.

### 7. Remplacer la viande par d'autres protéines.

N'oubliez pas les petits pois et lentilles, qui sont aussi fort en protéines qu'un bon steak, et bien moins chers !

### 8. Limiter les visites au supermarché



## Pendant les courses

### 1. On achète uniquement des produits de saison!

Non seulement ils sont bons, mais en plus ils sont moins chers. Que demander de plus?

### 2. On achète moins de viande

et on la remplace par d'autres produits riches en protéines. Vive les lentilles et autres pois!



### 3. On surveille les réductions,

souvent liées aux dates de péremptions proches.

### 4. On compare le prix unique et le prix au kilo,

Qui est souvent plus avantageux. Si ça se conserve et se stocke, autant saisir l'occasion!

### 5. Comparer les marques

Le marché, pour les fruits et légumes, peut également être une bonne solution.

Prendre des cartes fidélité dans les magasins que vous utilisez régulièrement : elles sont gratuites et vous permettent de faire des économies.



Si vous prenez la voiture pour faire vos courses, faites attention à prendre en compte le prix du carburant dans vos comparaisons. Ça ne vaut pas forcément le coup de faire des kilomètres en plus pour vous rendre dans un supermarché moins cher.

### 6. On achète cru.

Râper vos carottes vous coûtera toujours moins cher que d'acheter des carottes râpées sur-emballées. En plus c'est plus sain et plus écologique.



### 7. Faire des provisions des aliments non périssables

Quand le prix est intéressant.

## Après les courses

**1. On organise son garde-manger et son frigo.**

**2. On congèle ses fruits et ses légumes.**

Ils se conservent très bien ainsi, et comme ça on peut en manger tout au long de l'année. Ca évite de les jeter dès qu'ils flétrissent.

**3. Cuisiner les produits de base plutôt que d'acheter du « tout fait »**

Pour les desserts, préférez un fromage blanc nature auquel vous ajouterez de la confiture ou des fruits frais plutôt que des desserts préparés.



Autre exemple : une pâte à tarte se fait en quelques minutes et est moins chère. Préparer des gâteaux maisons pour les goûters des enfants, pas de Lu ou de Prince.

Quiches, pizzas, salades, risotto... Tous ces plats vous reviennent bien moins cher si vous les faites vous-même !

**4. Garder les restes**

Ils pourront sûrement servir un autre jour : les pâtes peuvent être accommodées en gratin, les légumes ajoutés à une ratatouille, etc. Manger ne coûte pas cher, c'est le gaspillage qui coûte cher! Lorsqu'on a des restes, on n'a pas toujours envie de manger le même plat le lendemain. Parfois, il est possible de congeler les surplus.

