

UNE ALIMENTATION DURABLE ET SOLIDAIRE SYNONYME DE SANTÉ POUR TOUS



Route du stade - 20215 Vescovato



CONSEILS ET ASTUCES POUR BIEN MANGER SANS TROP DEPENSER NI GASPILLER

<https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Petits-budgets>
<https://www.mesrecettesfaciles.fr>



LES COURSES

Les courses sont des moments à risque pour le budget de la famille, il est donc important pour limiter les achats inutiles d'utiliser des astuces :



- Préparer vos menus à l'avance.
- Etablir une liste de courses détaillées : aliments et quantités dispatchés par rayon :

	PRODUITS	QUANTITE
Epicerie salée		
Epicerie sucrée		
Fruits et légumes		
Produits frais		
Surgelés		
Entretien		
Hygiène		
Divers		

- Aller faire ces courses après manger (la tentation sera moins grande.)
- Eviter d'amener les enfants.
- Utiliser les bons de réductions, il y a des sites et/ou des applications qui vous proposent des réductions en magasin (mavieencouleurs.fr, mes-bons-plans.fr...)

- Penser à la carte de fidélité du magasin qui permet d'accumuler des points et d'avoir des réductions.
- Acheter le moins de produits transformés possibles.
- Regarder le prix au kilo permet de comparer.
- Regarder toujours en bas et en haut des gondoles (les produits les plus chers sont toujours les plus visibles et les plus accessibles).
- Les fruits et légumes en conserve au naturel ou surgelés sont parfois plus économiques et aussi bons pour la santé.
- Congeler les aliments s'il y a une « véritable » promotion (vérifier le prix).
- Aller faire son marché si possible en fin de matinée il y a souvent des grosses promotions.
- Aller, si on le peut, directement chez les producteurs pour acheter sans intermédiaires.
- Tenir compte des saisons (les fruits et les légumes de saison sont moins chers).
- Acheter les produits locaux.
- On regarde les DLC = Date Limite de Consommation : dont les produits ne peuvent plus être consommés une fois la date dépassée et DDM = Date de Durabilité Minimum : on peut toujours consommer les produits une fois la date passée.



CUISINER : C'EST ECONOMISER



Cuisiner maison et de saison c'est économiser !
et c'est bien meilleur pour la santé !

Comment ?

En achetant des produits le moins transformés possibles, on utilise les équivalences pour prendre soin de sa santé sans trop dépenser :

Par exemple :

Pour les fruits et légumes :

- Penser au frais, en respectant la saisonnalité et en privilégiant les produits locaux.
- Penser aux surgelés et aux conserves !

Pour les protéines :

- On pense à **l'œuf**, source de protéines importante et facile à cuisiner de différentes façon. Moins coûteuse que la viande ou le poisson.
- On pense aux **abats**, à la **volaille**, au **porc** et aux **conserves de poisson** (très riches en bonnes graisses et moins chères que le poisson frais).

Pour les féculents :

- On pense à varier les féculents (riz, pâtes, semoule ...) en utilisant les **légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...)** très riches en fibres, vitamines, minéraux et protéines végétales ! idéal pour préserver sa santé tout en maîtrisant son portefeuille !

Pour les produits laitiers :

- On pense au **lait et au yaourt nature** qui ont un très bon rapport qualité prix ! et qui apportent le calcium indispensable pour les os !

QUE FAIRE AVEC LES RESTES ?

Une des solutions les plus efficaces pour économiser sur les courses, c'est d'en faire moins souvent ! Pour cela, rien de mieux que de conserver les restes de repas ! Sachez que les restes sont toujours aussi bons le lendemain. Vous pourrez les resservir ou les accommoder sans problème !

Quelques idées ?

- **Les pâtes** : pour faire une salade, dans une soupe ou dans un gratin.
- **Les riz ou la semoule** : pour faire une salade composée, les rajouter dans une soupe ou un gratin, ou faire des boulettes.
- **Les pommes de terre** : on les rajoute dans une omelette, une salade ou une soupe.
- **Le pain** : on fait de la chapelure, du pain perdu, des bruschettas, des croutons, un pudding, une tarte et des gâteaux.
- **La viande et la volaille** : en hachis ou en farcis, on les ajoute à une tarte ou une soupe.
- **Les légumes** : on fait une tarte, on ajoute à la soupe, on mélange aux pâtes, au riz, au blé, aux pommes de terre ou à de la semoule.
- **Les fanes de légumes** : on fait des soupes (radis ou betteraves par exemple) !
- **Les fruits** : surtout s'ils sont très murs, on retire la partie abimée on les transforme en compote ou en gâteau (cake, crumble...).
- **Le fromage** : on le râpe et on le rajoute à une préparation (même avec des mélanges) ou en fait une quiche au fromage

Les repères du PNNS (Programme National Nutrition Santé)

Côté alimentation :

- **Fruits et légumes** : Il est conseillé d'en consommer au moins cinq portions par jour, en privilégiant les légumes : par exemple, un fruit et quatre légumes, deux fruits et trois légumes...une portion correspond à la taille d'une petite pomme ou d'un ramequin de soupe. Ils apportent des vitamines et des minéraux pour rester en forme.
- **Fruits à coque « non salés »** Amandes, noix... 1 petite poignée /jour.
- **Les féculents** : A chaque repas selon l'appétit, en privilégiant les produits complets si possible au moins une fois par jour car ils sont riches en fibres. Ils apportent de l'énergie pour tenir jusqu'au repas suivant. On classe dans cette famille :
 - ❖ Produits céréaliers : Riz, pain, pâtes, semoule, blé...
 - ❖ Légumes secs (pois chiches lentilles...) :
 - ❖ Au moins 2fois/semaine.
 - ❖ Les pommes de terre, le tapioca.
- **Produits laitiers** : 2 produits laitiers par jour. Ils apportent du calcium et de la vitamine D pour la solidité des os.
- **Viandes, poissons œufs** :
 - ❖ 1 ou 2 portions par jour au déjeuner et/ou au dîner en fonction du sexe, du poids et de l'activité, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement.
 - ❖ Apportent des protéines pour fabriquer les muscles.
 - ❖ Ne pas dépasser 500gr de viande « rouge » (bœuf, porc, agneau, veau mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche) par semaine et 150gr de charcuterie par semaine.
 - ❖ Le poisson : si possible 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon...).
- **Eau** : Ne pas attendre d'avoir soif, s'hydrater très régulièrement.
- **Sucre** : En petite quantité pour le plaisir. Limiter les sodas.
- **Sel** : à consommer avec modération, en limitant en particulier les produits transformés, la charcuterie...et en évitant de resaler.
- **Matières grasses** : En petite quantité tous les jours. En privilégiant les huiles d'olive, de colza et de noix.

Côté activités physiques :

Recommandations : au moins l'équivalent d'une demi-heure d'activités physiques dynamiques par jour (Marche, monter les escaliers à pied, pratiquer un sport, faire du jardinage, ...)



Conseils pour une bonne hygiène alimentaire :

- Instaurer des horaires de repas relativement fixes.
- Faire 3 repas par jour (un petit déjeuner, un déjeuner et un dîner).
- Manger lentement et bien mastiquer les aliments.
- Manger dans le calme, à table, assis et sans écran.
- Eviter les grignotages,
- Limiter sa consommation d'alcool.
- Cuisiner avec le moins de graisse possible (huile, beurre ou crème).

En pratique :

Le petit déjeuner :

Un produit céréalier + Une boisson + 1 produit laitier

Le déjeuner et dîner :

Des légumes + Une petite portion de protéine au déjeuner **ou/et au** dîner + Un féculent + de l'eau
+ 1 ou 2 fruits par jour (en fonction du nombre de portion de légumes) + Un produit laitier