



10 conseils pour planifier des repas selon un budget

Vous essayez d'économiser sur l'alimentation, mais ne voulez pas faire de compromis sur la nutrition? Si c'est le cas, commencez par planifier vos repas pour les jours ou la semaine à venir. Cela vous prendra un peu de temps, mais vous aidera à économiser et pourrait même améliorer votre alimentation.

Voici 10 conseils pour vous aider à planifier vos repas en respectant votre budget

1. Établissez un menu. Choisissez les repas que vous cuisinerez pour les dîners et les soupers, et dressez une liste des articles dont vous aurez besoin à l'épicerie. Grâce à ce plan, vous serez moins susceptible de dépenser pour des repas de restauration rapide ou des plats cuisinés. Voici quelques conseils pour planifier facilement vos menus (disponible à DecouvrezLesAliments.ca).
2. Planifiez vos repas en fonction des aliments en rabais. Consultez les circulaires des épiceries, les encarts dans les journaux et les sites de coupons en ligne. Les bonnes affaires proposées pourraient vous étonner. Assurez-vous simplement de planifier des repas et d'acheter des produits que vous consommerez vraiment afin d'éviter le gaspillage.
3. Prévoyez des repas à base de plantes chaque semaine. Les légumineuses (haricots, lentilles, pois secs), le tofu et le beurre d'arachides sont des produits savoureux, riches en protéines et peu coûteux. Voici quelques savoureuses idées de repas à base de plantes : hallucinante salade de haricots, pois chiches tikka masala et gratin de quinoa et de légumes. N'oubliez pas les poissons en conserve, comme le thon et le saumon. Ils peuvent être un moyen économique de consommer des protéines et des oméga-3, et ils se conservent plus longtemps que les variétés fraîches.
4. Vérifiez le contenu de votre garde-manger, de votre réfrigérateur et de votre congélateur. Consultez les dates de péremption des aliments et ingrédients que vous avez déjà. Lesquels devez-vous utiliser en priorité? Recherchez des recettes qui contiennent ces produits.
5. Consommez plus souvent des grains entiers. Les grains entiers tels que le riz, les pâtes, l'orge et le couscous sont peu coûteux et peuvent être utilisés dans une grande variété de recettes. Ajoutez-les dans les soupes, les ragoûts et les salades, comme dans ces lentilles bolonaises et cette salade de pâtes et de pois chiches au cari (Disponible à Cuisinidées.com).

6. Évitez les recettes qui nécessitent un ingrédient spécial. Certaines recettes requièrent un ingrédient spécial que vous n'avez peut-être pas. Combien coûte cet ingrédient? Est-il offert en petit ou en grand format? Pouvez-vous l'utiliser dans d'autres recettes avant qu'il ne soit périmé? Il ne vaut peut-être pas la peine d'acheter un ingrédient que vous n'utiliserez qu'une seule fois. Laissez cet ingrédient de côté ou remplacez-le par un ingrédient que vous avez déjà. C'est amusant de tenter des expériences en cuisine et les résultats pourraient vous surprendre.
7. Choisissez des recettes de saison. Les légumes et les fruits sont moins chers lorsqu'ils sont de saison. Les produits surgelés et en conserve sont également un bon achat et peuvent être tout aussi nutritifs.
8. Prévoyez utiliser les restes. Si vous préparez du poulet rôti avec du riz et des légumes pour le souper de dimanche, utilisez les restes dans des sandwichs pour le dîner du lundi. Le mardi, utilisez les os pour faire une soupe de poulet et ajoutez-y les restes de légumes et de riz. Téléchargez notre livre de recettes gratuit [Des repas faciles à préparer avec d'excellents restes](#) pour plus d'inspiration (Disponible à [DecouvrezLesAliments.ca](#)).
9. Préparez de grandes quantités. Ne gaspillez pas une grande quantité de carottes ou de céleri. Utilisez-les pour préparer une grosse recette de soupe supplémentaire. Si le bœuf haché est en rabais, préparez deux grands plats de lasagne au lieu d'un. Servez-en un pour le souper et congelez l'autre en divisant la lasagne en portions qui conviendront pour un repas.
10. Apprenez à connaître les préférences alimentaires de votre famille. Encouragez les membres de votre famille à faire part de leurs préférences et à participer à la planification des menus. Ainsi, vous pourrez profiter des rabais sur leurs ingrédients ou aliments favoris.

Lorsque vous planifiez vos repas, il est également important de veiller à ce qu'ils soient équilibrés. Un repas équilibré comprend des légumes et/ou des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés. Pour plus d'information sur les repas équilibrés, lisez cet [article](#) (Disponible à [DecouvrezLesAliments.ca](#)).

Pour d'autres idées de recettes, consultez [Cuisinidées](#) – notre site consacré aux idées de collations et de repas nutritifs.

Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste peut vous donner des conseils personnalisés pour vous aider à économiser sur l'alimentation sans faire de compromis sur la nutrition. Elle s'assurera que vous consommez tous les nutriments dont vous avez besoin pour être en bonne santé et vous donnera des conseils sur l'achat des aliments et la cuisine afin de tirer le maximum de votre budget alimentaire. Saviez-vous que les services des diététistes sont couverts par de nombreux régimes d'avantages sociaux d'employés? Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

En conclusion

La planification des repas est l'un des meilleurs moyens d'économiser sur l'alimentation, tout en s'assurant de prendre des repas équilibrés et nutritifs.

Visitez moisdelanutrition2023.ca pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.