



Lanaudière

BIEN MANGER À BON COMPTE

Trucs, astuces et information en alimentation



SOMMAIRE

PRÉSENTATION	3	DES TRUCS ET ASTUCES	14
· Gérer un budget alimentaire		· Avant de vous rendre à l'épicerie	
L'AMÉNAGEMENT DU MAGASIN	4	· Rendu à l'épicerie	
· Le fond du magasin		· De retour à la maison	
· Le bout des allées		LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN	17
· Les tablettes		· Au quotidien	
· Les endroits stratégiques		LES NUTRIMENTS	18
LA PUBLICITÉ	5	· Les lipides ou matières grasses	
· Les emballages		· Les glucides	
· Les quantités		· Les protéines	
· Les dégustations		· Le cholestérol	
· Les rabais		· Le sodium	
LES PRIX ET LE CLASSEMENT DES PRODUITS	6	· Le calcium	
· La politique d'exactitude des prix		· Le fer	
· Le prix unitaire		· Faire un choix plus sain à l'épicerie	
· Les produits taxables		AU FOURNEAU!	23
· Les catégories		· À table tout le monde	
· Les produits bio		· Cuisiner, ça s'apprend	
L'ÉTIQUETAGE DES ALIMENTS	8	· Les collations	
· L'utilité des étiquettes		· Un ingrédient, une multitude de possibilités	
· La liste d'ingrédients		· Autres idées de repas savoureux	
· Le symbole nutritionnel		LES ALTERNATIVES	26
· La durée de conservation		· Les cuisines collectives	
· La valeur alimentaire		· Les groupes d'achats	
· Le tableau de la valeur nutritive		· Les jardins potagers communautaires et collectifs	
L'ÉPICERIE	10	· L'agriculture soutenue par la communauté	
· Planifier et profiter des vrais rabais		· L'aide alimentaire	
· Faire une liste et consulter les circulaires		REMPLACER UN ALIMENT RICHE EN CALORIES PAR UN ALIMENT MEILLEUR POUR LA SANTÉ	27
· Gérer les réserves			
· Opter pour les formats familiaux			
· Comparer et épargner			
· Vérifier les articles en solde			
· Éviter le gaspillage			
· Contourner les rangées centrales			
· Choisir des ingrédients simples			
· Transformer des aliments à la maison			
· Acheter des produits de la saison			
· Consommer davantage d'aliments protéinés d'origine végétale			
· Privilégier les produits en vrac			
· Favoriser l'achat de produits locaux			
· Congeler judicieusement			
· Calculer les autres dépenses alimentaires			

Publié par ACEF Lanaudière
ISBN 978-2-9814566-2-5 (PDF)
DÉPÔT LÉGAL
ISBN 978-2-9814566-1-8 (2^e édition, 2023)
ISBN 2-9807955-2-6 (1^{re} édition, 2005)
Bibliothèque nationale du Québec, 2005
Bibliothèque nationale du Canada, 2005

GÉRER UN BUDGET ALIMENTAIRE

POUR BIEN Y ARRIVER, IL FAUT FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS.

L'alimentation est un poste de dépenses important dans le budget, avec le logement et le transport.

L'épicerie constitue une dépense variable, toujours à recommencer. Par expérience, nous savons que, selon les préférences des gens, leurs habitudes et leurs compétences à gérer le contenu du frigo, les frais en alimentation peuvent passer du simple au double. Pour un budget limité, cette dépense représente un défi important.

Est-il possible de maximiser votre pouvoir d'achat dans ce domaine ? De faire une bonne épicerie nutritive

sans que ça coûte trop cher ? De faire la différence entre des aliments économiques et de vraies économies ? Oui ! C'est une simple question d'attitude et d'habitudes à développer en matière d'alimentation.

Ce guide pratique vous propose une foule d'informations pour vous aider à équilibrer votre budget en alimentation, à développer des trucs et des astuces afin de faire des choix avantageux et à bien vous nourrir à bon compte.



MARKETING DES GRANDES CHÂÎNES D'ALIMENTATION

L'AMÉNAGEMENT DU MAGASIN

Le saviez-vous? Tout est pensé dans l'aménagement d'un magasin : la disposition des étagères et des produits ou la mécanique des promotions. Tout pour vous faire consommer davantage et augmenter le chiffre d'affaires du commerce.

LE FOND DU MAGASIN

Pourquoi le lait, les œufs, le fromage et le pain sont-ils au fond du magasin? Parce qu'on retourne souvent à l'épicerie pour ces produits de base. Ces visites éclairs vous obligent à traverser le magasin et, à coup sûr, à acheter quelque chose qui n'est pas sur votre liste!

LE BOUT DES ALLÉES

Les produits du bout des allées sont-ils en rabais? Mais non! C'est le manufacturier qui loue au détaillant en alimentation cet emplacement stratégique qui accroche l'œil, en espérant augmenter ses ventes... et ça marche!

LES TABLETTES

Comment les produits sont-ils disposés sur les tablettes? En général, les produits nouveaux, populaires ou plus dispendieux sont placés à hauteur des yeux ou dans des étagères-choc au milieu des allées afin de capter votre attention et de vous inciter à la consommation. Les produits moins connus, plus économiques, les formats familiaux et les marques maison sont habituellement disposés sur les tablettes du haut et du bas.



LES ENDROITS STRATÉGIQUES

Y a-t-il d'autres façons de vous faire dépenser, de l'entrée jusqu'à votre sortie du magasin? Mais oui! Par exemple :

- Les bonnes odeurs de pain frais et les comptoirs de produits préparés vous attendent dès l'entrée... vite trouvé... vite acheté;
- Les étagères de gommes à mâcher, de bonbons et de magazines sont placés près des caisses enregistreuses, à portée de main et à la hauteur des yeux des enfants;
- Les ventes par associations de produits peuvent vous faire acheter des articles dont vous n'avez pas réellement besoin : le chocolat à fondue à côté des bananes et des fraises, la vinaigrette et les croûtons au comptoir des salades, les moules à gâteaux près de la farine, etc.



Résistez à la tentation!

Il a été démontré que pendant les 15 premières minutes de magasinage, votre sens critique est très faible. Et les commerçants le savent... Soyez plus fûtés qu'eux!

LA PUBLICITÉ

SON RÔLE : FAIRE PRESSION !

Pour gérer un budget serré, il faut connaître les règles de mise en marché et résister à la publicité. Celle destinée aux enfants, en particulier, pousse souvent à la consommation de produits transformés plus chers. La publicité sur les aubaines a pour but de vous attirer au magasin. Une fois à l'intérieur, soyez alertes ! Tout vous incite à acheter davantage que l'ensemble des items sur votre liste d'achats.

Astuce

Recherchez les produits en liquidation dans les différents rayons, car il peut y avoir de bonnes affaires !



LES EMBALLAGES

Question marketing ? Toujours plus attrayants et plus pratiques, les emballages sont pensés pour vous faire consommer davantage. La couleur, les illustrations – surtout celles des produits destinés aux enfants –, le format, les mentions « léger, naturel ou sans gluten » ou encore « nouveau » sont de bons vendeurs.

LES QUANTITÉS

Pourquoi en acheter plus que nécessaire ? On vous propose des articles à 2 pour 4 \$ ou 3 pour 5 \$, mais vous en avez besoin d'un seul. À la caisse, les prix sont toujours établis à l'unité. Vous aurez donc accès au rabais, sauf si l'étiquette de la promotion indique un prix unitaire différent.

LES DÉGUSTATIONS

Voulez-vous goûter ? Voilà une autre méthode de commercialisation très efficace. Vous vous arrêtez, vous goûtez le produit, vous vous croyez obligé d'acheter parce que vous avez goûté, et rapidement la facture d'épicerie gonfle avec des achats non prévus.

LES RABAIS

Est-ce un vrai rabais ? Ça vaut la peine de vérifier. Les « Rabais du gérant, Rabais de la semaine, Étiquette rouge, Bas prix de tous les jours » ne sont pas toujours des rabais importants ou des prix avantageux comparativement aux autres produits disponibles.



CONSOMMATION AVISÉE

LES PRIX ET LE CLASSEMENT DES PRODUITS

Un commerçant n'est pas obligé d'étiqueter chacun des articles vendus dans son établissement. Cependant, il doit afficher une étiquette sur la tablette avec le prix et la description du produit. Il doit utiliser un lecteur optique pour lire le code-barres et en mettre à la disposition de la clientèle. Le prix payé doit correspondre à celui qui est annoncé.

LA POLITIQUE D'EXACTITUDE DES PRIX

Si le prix à la caisse est plus élevé que celui annoncé sur la tablette, le commerçant a l'obligation de vous remettre gratuitement ce produit, s'il coûte 10 \$ ou moins. Si son coût est supérieur à 10 \$, il doit d'abord corriger le prix de l'article et vous donner un rabais de 10 \$ sur le prix corrigé. En cas d'erreur, faites valoir vos droits.

Quelques précisions importantes :

- Si vous constatez la même erreur sur des produits identiques, le commerçant doit vous vendre chaque produit au prix annoncé. Toutefois, la gratuité ou le rabais de 10 \$ s'appliquera à un seul de ces produits;
- Si le prix enregistré à la caisse est moins élevé que le prix indiqué en magasin, vous n'avez pas droit à la gratuité ou au rabais de 10 \$ puisque l'erreur est en votre faveur;
- Si le code-barres lu à la caisse n'est pas celui du produit que vous achetez, la politique ne s'applique pas;
- La Politique d'exactitude des prix ne s'applique pas à certains produits (lait de vache, produits du tabac, produits sans code-barres tels ceux vendus en vrac, vêtements, certains médicaments, vins, bières et spiritueux vendus ailleurs qu'à la SAQ);
- Si vous constatez l'erreur une fois la transaction terminée, la politique s'applique même « après coup ».

LE PRIX UNITAIRE

Sur l'étiquette de la tablette, vous trouverez le prix à l'unité de mesure. Cela peut vous aider à comparer plusieurs produits de formats différents.

LES PRODUITS TAXABLES

Taxable ou non? La plupart des produits alimentaires de base sont non taxés. La majorité des produits transformés avec une longue liste d'ingrédients sont taxables, par exemple : boissons alcoolisées et boissons gazeuses, confiseries, produits de boulangerie sucrés, crème glacée, aliments préparés ou cuisinés tels que du poulet rôti, du pâté au saumon, de la pizza et autres.



Truc

Surveillez les prix à la caisse tandis qu'ils sont encore frais à votre mémoire. C'est le moyen le plus facile pour déceler les erreurs. Sinon, en sortant de l'épicerie, ayez le réflexe de vérifier votre facture.

QUELQUES RECETTES

(Cuisson des viandes)

Vous pouvez attendrir une viande par une cuisson appropriée ou une marinade. Il n'est donc pas indispensable de choisir les viandes et volailles de catégorie A1.

• Rôti de porc

Brunir les côtés dans une casserole qui va au four, ajouter du bouillon au tiers et mettre au four à 175 °C (350 °F). Arroser toutes les 10 minutes.

(Fesse : 25 min/lb ; épaule : 30 min/lb)

• Ragoût de bœuf

Enfariner la viande et la saisir dans un peu d'huile. Recouvrir la viande de liquide (eau, bouillon ou jus). Couvrir et faire mijoter à feu doux sur le poêle ou au four 1 h 30 environ. Ajouter les légumes 30 minutes avant la fin de la cuisson.

• Palette de bœuf

Mettre le morceau de viande, côté gras vers le haut, dans un plat allant au four. Arroser de liquide pour couvrir le fond et garnir de thym. Couvrir et faire cuire au four 25 min/lb à 160 °C (325 °F). Ajouter du liquide au besoin et découvrir pour le dernier 15 minutes.

• Cuisinez les restes

Faire revenir un oignon et de l'ail, verser une boîte de tomates, laisser mijoter et incorporer vos restes de viandes coupés en mini-morceaux ou passés au robot, assaisonner au goût. C'est prêt en 15 minutes... Miam ! sur des pâtes.

• Marinade classique

Huile, jus de citron, moutarde, sauce soya et épices.

LES CATÉGORIES

Le prix d'un produit peut varier en fonction de la catégorie (ex. : la grosseur des œufs ou le pourcentage de matière grasse dans les produits laitiers). Il est ainsi possible d'économiser selon la catégorie choisie.

**Certains commerçants offrent
au rabais des fruits et des légumes
de forme irrégulière.
Informez-vous !**



LES PRODUITS BIO

Certaines marques maison élaborent une gamme de produits biologiques à des prix équivalents aux marques populaires.

L'avantage du bio

Consommer des aliments qui ont été produits sans insecticides ni pesticides chimiques, sans OGM (organismes génétiquement modifiés) et transformés sans additifs chimiques est meilleur pour la santé. Soyez cependant vigilants, car les normes en matière de certification évoluent dans le temps. Pour être sûr de ce que vous achetez, prenez le temps de vous informer et de rechercher la signification des symboles de certification officiels sur l'emballage des produits. Par exemple, l'inscription « naturel » sur la boîte ne veut pas forcément dire biologique.

L'ÉTIQUETAGE DES ALIMENTS

QUI LIT BIEN MANGE MIEUX

Les informations présentées sur l'étiquette permettent de comparer des produits semblables et, ainsi, manger sainement devient plus facile.

L'UTILITÉ DES ÉTIQUETTES

L'étiquetage des aliments fournit des renseignements dont vous pouvez vous servir pour faire de bons choix à l'épicerie et à la maison. Les étiquettes des aliments peuvent vous aider à :

- Comparer les produits plus facilement;
- Savoir quels ingrédients sont présents dans un produit alimentaire;
- Choisir de façon éclairée.

LA LISTE D'INGRÉDIENTS

Obligatoire, la liste doit apparaître sur tous les aliments emballés. Afin de vous aider à éviter les ingrédients associés à une intolérance, ceux-ci sont énumérés en ordre selon le poids. L'ingrédient principal vient en premier ; ceux en moindre quantité sont inscrits en fin de liste. Les différents types de sucres y sont regroupés entre parenthèses à la suite du mot « Sucres » et les colorants alimentaires désignés par leur nom usuel. De plus, la déclaration « Contient » indique la présence ou l'absence de :

- Allergènes alimentaires prioritaires;
- Sources de gluten;
- Sulfites ajoutés.

LE SYMBOLE NUTRITIONNEL

Santé Canada imposera, dans les années à venir, un avertissement obligatoire sur les aliments dépassant les 15 % de la valeur quotidienne recommandée en gras saturés, en sucre ou en sodium. Ces nutriments étant les plus susceptibles d'augmenter les risques pour la santé, un tel avertissement vise à vous permettre de faire rapidement le meilleur choix à l'épicerie.

LA DURÉE DE CONSERVATION

Les dates de péremption permettent de déterminer la durée de conservation des produits alimentaires non ouverts et la salubrité de certains produits. Les types de dates les plus courants sont la date « meilleur avant » et la date d'emballage.



Valeur nutritive

par quantité ####

Calories ##### % valeur quotidienne*

Lipides ## g ## %
saturés ## g ## %
+ trans ## g

Glucides ## g
Fibres ## g ## %
Sucres ## g

Protéines ## g

Cholestérol ### mg

Sodium ### mg ## %

Potassium ##### mg ## %

Calcium ##### mg ## %

Fer ## mg ## %

* 5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**

Ingrédients

LA VALEUR ALIMENTAIRE

Les fabricants peuvent souligner une caractéristique d'un produit par des formules telles que « Léger », « Faible teneur en matières grasses » ou « Source élevée de fibres ». C'est ce que l'on appelle les allégations nutritionnelles. Tous les aliments comportant une allégation doivent satisfaire à certains critères. Toutefois, l'emballage de certains produits qui remplissent les critères peut ne pas contenir d'allégations. Ne perdez pas votre sens critique! Ce sont souvent des termes accrocheurs utilisés pour augmenter les ventes.

LE TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE

Le tableau de la valeur nutritive donne des renseignements sur la portion déterminée, les calories, certains nutriments et le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ). L'information nutritionnelle inscrite sur les étiquettes tient compte de l'aliment présent dans la boîte : par exemple, la valeur nutritive concerne des pâtes crues et non cuites, sauf indication contraire. Le % VQ peut servir de guide pour vous indiquer si la portion déterminée contient une petite ou une grande quantité d'un nutriment.

- 5 % VQ ou moins : c'est peu
- 15 % VQ ou plus : c'est beaucoup

À retenir

Plus il y a d'ingrédients, plus le produit est transformé. C'est la présence de sucre ajouté qui permet de faire la différence entre le jus et la boisson aux fruits.

L'ÉPICERIE

POUR EN AVOIR POUR SON ARGENT ET FAIRE DES CHOIX ÉCONOMIQUES ET ÉCOLOGIQUES

PLANIFIER ET PROFITER DES VRAIS RABAIS

C'est un vieux truc, mais il est important : *planifier les repas des jours à venir.*

Préparez votre menu de la semaine en tentant de profiter des rabais des circulaires, en première et en dernière pages. Inutile de courir d'un supermarché à l'autre : vous perdrez du temps et de l'essence puisque les mêmes rabais reviennent régulièrement d'une chaîne à l'autre.

FAIRE UNE LISTE ET CONSULTER LES CIRCULAIRES

Notez au fur et à mesure les produits de base manquants. Dressez la liste des aliments dont vous aurez besoin pour la semaine. Cela vous évitera de manquer de certains ingrédients, de devoir modifier votre menu à la dernière minute ou de retourner à l'épicerie. Vous pourrez ainsi mieux évaluer le montant des achats à faire avant de vous y rendre.

Consultez les circulaires et complétez votre liste en y indiquant le prix des aliments pour faire le bon choix une fois au magasin. Par exemple, au comptoir des viandes, les morceaux à prix réduit sont peu nombreux et parfois il n'y en a plus. Vérifiez bien que le prix annoncé en circulaire soit le même que le prix inscrit sur le produit que vous choisissez, d'où l'importance de noter le prix au kilo sur votre liste (1 kg = 2,2 lb).

Certaines applications et certains sites web permettent de feuilleter les circulaires en ligne, de rechercher et de comparer le prix des produits entre eux.

GÉRER LES RÉSERVES

Vous avez un surplus d'argent ? Profitez-en pour faire provision des aliments de base en rabais tels que des pâtes alimentaires, du riz, des boîtes de thon et de saumon, etc. Assurez-vous d'un bon entreposage et vérifiez le temps de conservation. Faites une bonne rotation des réserves dans le frigo, le garde-manger et le congélateur.

OPTER POUR LES FORMATS FAMILIAUX

Souvent avantageux à condition de consommer ces aliments en totalité. Sinon, les économies iront à la poubelle ! Si le paquet est trop gros, pensez à en congeler une partie ou à le partager avec un membre de votre famille ou un ami !

COMPARER ET ÉPARGNER

Essayez les produits de marque maison. Comparez les listes d'ingrédients. Vous découvrirez que le prix d'achat constitue souvent la seule différence entre ces marques et celles que vous achetez habituellement.





VÉRIFIER LES ARTICLES EN SOLDE

Un commerçant qui annonce un article en solde doit en avoir une quantité suffisante pour répondre à la demande. Si les quantités sont restreintes, il doit préciser dans sa publicité la quantité exacte en stock. Les mentions « quantité limitée » ou « jusqu'à épuisement des stocks » ne suffisent pas.

Lors de votre visite en magasin, il est possible que certains articles annoncés en promotion soient introuvables. N'hésitez pas à demander au commis d'aller les chercher. Si les stocks sont épuisés et que la quantité disponible en magasin n'est pas indiquée dans la publicité, vous pouvez demander au commerçant de vous offrir un autre article de même nature et à un prix égal ou supérieur. À leur discrétion, certains commerçants préféreront vous remettre un bon d'achat différé qui vous permettra d'acheter l'article plus tard au prix soldé.

ÉVITER LE GASPILLAGE

Afin de mieux manger à meilleur prix, de minimiser les pertes et le gaspillage, une bonne gestion du contenu du frigo est indispensable :

- Achetez selon vos besoins : évitez de vous procurer les denrées périssables en trop grande quantité, ex : sac de 20 lb de patates qui finissent par germer et pourrir ou les carottes qui ramollissent;
- Attention aux légumes qui flétrissent : achetez-les en petites quantités ou congelez-les et apprêtez-les en soupe au besoin;

- Réutilisez les restes : consommez des pâtes, des fèves germées ou un sauté de légumes avec vos restes de viande ou complétez un restant de lasagne avec une salade, etc. ;
- Consultez régulièrement les applications anti-gaspillage pour profiter de rabais substantiels sur des produits dont la date de péremption approche. Ces applications requièrent généralement l'utilisation d'une carte de crédit. Assurez-vous donc de ne pas acheter plus que vos besoins et d'être en mesure de rembourser vos dépenses à la fin du mois.

CONTOURNER LES RANGÉES CENTRALES

Sauf pour certains aliments tels que la farine, le sucre, le riz nature et les épices, il est possible de bien se nourrir sans visiter les rangées centrales des épiceries. C'est autour de ces rangées que se trouve la majorité des produits de base frais ou congelés utilisés pour cuisiner : fruits et légumes, viandes, œufs et produits laitiers. En évitant le centre du magasin, il est plus facile de ne pas acheter de produits transformés.

CHOISIR DES INGRÉDIENTS SIMPLES

Les aliments transformés contiennent généralement plus de sel, de sucre ou de gras que ceux que vous cuisinez vous-même. Prenez le temps de comparer les produits et choisissez ceux qui comprennent une liste d'ingrédients simples.

TRANSFORMER DES ALIMENTS À LA MAISON

Bien qu'ils permettent de gagner du temps, les aliments transformés, comme le fromage râpé et la viande marinée, coûtent plus cher.

Choisissez des aliments prêts-à-servir avec modération. N'oubliez pas que chaque étape de transformation se paie. Ainsi, comparez :

Fromage râpé	Fromage en brique
La différence de coût entre les deux formats vous étonnera !	
Mélanges à gâteaux et à muffins	Gâteaux et muffins maison
Les mélanges coûtent plus cher à l'achat que le total des ingrédients requis pour les préparer vous-même.	
Enveloppes de pâtes et de riz assaisonnées	Pâtes et riz nature
Ces mélanges déshydratés fournissent de petites portions et contiennent beaucoup de gras, d'additifs et de sel, en plus de coûter cher.	
Morceaux de poulet	Poulet entier
Vous payez très cher le boucher qui prépare votre poulet en morceaux. Comparez le prix au kilo.	

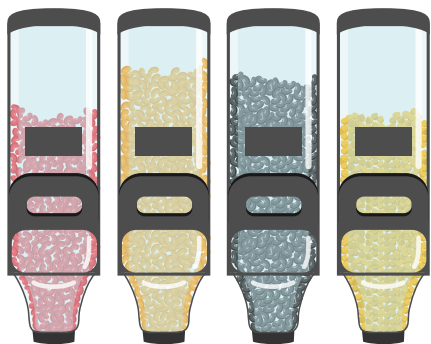
ACHETER DES PRODUITS DE LA SAISON

Les légumes et les fruits sont habituellement moins chers et plus nutritifs lorsqu'ils sont de saison.

CONSOMMER D'AVANTAGE D'ALIMENTS PROTÉINÉS D'ORIGINE VÉGÉTALE

Les haricots, les lentilles, le tofu, les pois chiches, les protéines végétales texturées (PVT) et autres légumineuses sont des aliments peu coûteux. Incorporez-les graduellement dans votre alimentation en les substituant à une portion de viande.





PRIVILÉGIER LES PRODUITS EN VRAC

Acheter en vrac est plus écologique, surtout si vous utilisez vos propres contenants. Ça permet également de réduire le gaspillage alimentaire puisque vous achetez seulement la quantité dont vous avez besoin. Enfin, le vrac permet de vous procurer des aliments moins courants en plus petite quantité, ce qui est pratique lorsque vous réalisez une recette avec des ingrédients que vous n'utiliserez plus par la suite.

FAVORISER L'ACHAT DE PRODUITS LOCAUX

Le transport des aliments sur de plus courtes distances permet de réduire les impacts négatifs sur l'environnement. Moins d'émissions de gaz à effet de serre entraîne moins de pollution, ce qui est bénéfique autant pour la santé humaine que pour contrer les changements climatiques. Les produits locaux se conservent généralement plus longtemps que les produits exportés et sont plus savoureux.

CONGELER JUDICIEUSEMENT

Vous pouvez congeler les surplus de lait. Les grandes quantités peuvent être congelées dans le contenant original non ouvert avant la date « meilleur avant ». Divisez les plus petites quantités dans des contenants hermétiques en portions pré-mesurées de 1 tasse ou $\frac{1}{2}$ tasse que vous utiliserez facilement dans vos futures recettes.

Vous n'avez pas besoin du gros bloc de fromage complet? Coupez-le en morceaux. Râpez-en une autre partie. Emballez le fromage ainsi divisé et mettez-le au congélateur. En plus des économies en argent, vous sauverez du temps!

Préparez vos gâteaux et muffins maison en plus grande quantité et mettez-en une partie au congélateur.

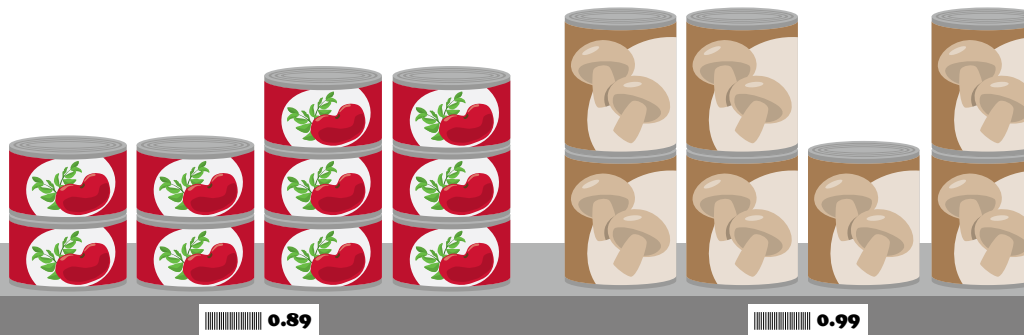
Congelez les surplus. Ils sont parfaits pour les lunchs ou les fins de mois difficiles.

CALCULER LES AUTRES DÉPENSES ALIMENTAIRES

À ne pas oublier dans le calcul de vos dépenses d'alimentation : le coût des repas pris au travail ou à l'école, les restaurants, les livraisons et les achats au dépanneur. Un ou deux cafés achetés tous les jours au bureau totalisent, à la fin du mois, une dépense non négligeable dont il faut tenir compte dans votre budget.

Le dépanneur est là pour vous DÉPANNER. Si vous devez y aller, n'achetez que le strict nécessaire, car c'est l'ennemi des économies.





DES TRUCS ET ASTUCES POUR MAXIMISER VOTRE ÉPICERIE



AVANT DE VOUS RENDRE À L'ÉPICERIE

- Décidez d'avance combien vous pouvez payer et essayez de ne pas dépasser cette somme.
- Inscrivez au fur et à mesure sur votre liste les aliments de base terminés (boîtes vides!).
- Faites le tour du frigo, du garde-manger et du congélateur. Notez ce qui vous reste et ce qui vous manque.
- Faites la liste des produits essentiels et de ceux qui compléteront les aliments qui restent.
- Consultez les dépliants publicitaires, les sites web ou applications de circulaires en ligne et comparez les prix d'une chaîne à l'autre. Choisissez celle offrant les promotions qui vous conviennent le mieux et inscrivez sur votre liste les détails des rabais (ex. : le prix au kilo).
- Élaborez le menu de la semaine; une bonne planification élimine les pertes de temps et diminue le gaspillage. Construisez le menu en fonction des rabais offerts et des aliments qui vous restent.
- Faites une liste précise des articles à acheter. Tentez de ne rien oublier; cela vous évitera les achats au dépanneur, qui sont souvent fort coûteux.
- Assurez-vous d'avoir bien mangé avant de vous rendre à l'épicerie. Si les enfants vous accompagnent, profitez-en pour les éduquer en les faisant participer (ex. : leur donner la tâche d'aller chercher un article inscrit sur la liste).
- Idéalement, n'allez pas à l'épicerie plus d'une fois par semaine.

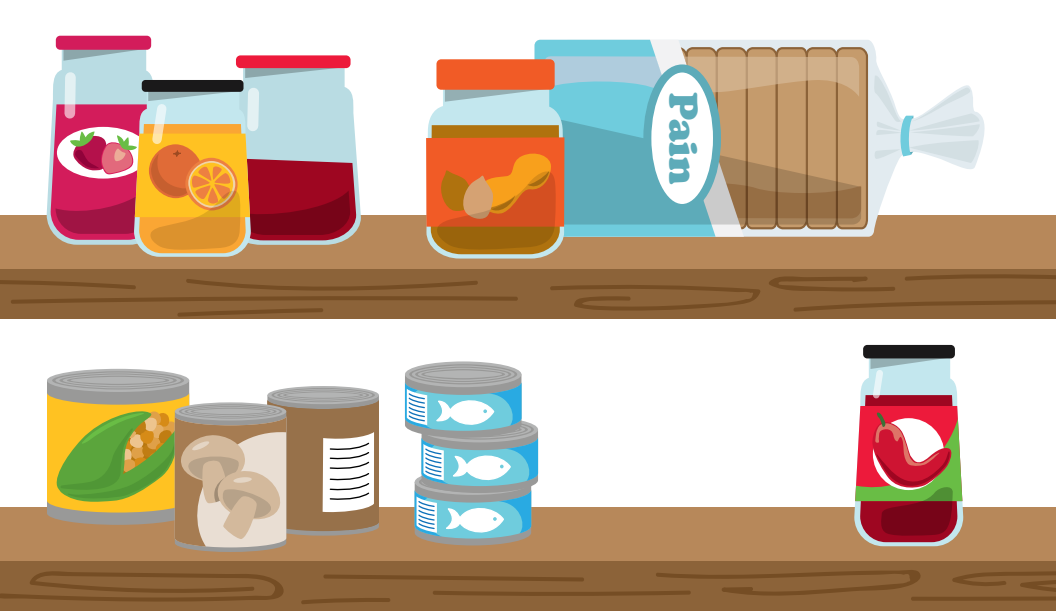




RENDU À L'ÉPICERIE

- À moins d'un oubli manifeste, ou d'un bon rabais non identifié, n'achetez que les articles inscrits sur votre liste.
- Évitez d'aller sans nécessité dans toutes les allées.
- Comparez le prix entre les différentes marques et entre les formats.
- Choisissez les pièces de viande avec soin (le moins gras possible et le moins de perte).
- Sélectionnez des fruits et des légumes de saison bien fermes et d'une belle couleur.
- Ne vous laissez pas séduire par les étalages promotionnels situés au bout des allées ou près des caisses.
- Les produits les moins accessibles sont souvent moins chers que ceux visibles au premier coup d'œil.
- Utilisez les bons de réduction sur les produits dont vous avez vraiment besoin et en ayant soin de comparer leur prix avec ceux des autres marques.
- Lisez les étiquettes attentivement. Vérifiez la date de péremption. Consultez la liste des ingrédients et le tableau d'information nutritionnelle pour faire les meilleurs choix santé.





DE RETOUR À LA MAISON

- Suivez les indications de conservation du fabricant.
- En général, entreposez vos fruits et vos légumes à l'abri de l'air (dans des contenants ou des sacs) et dans le frigo.
- Regroupez les aliments prévus pour les lunchs des membres de votre famille qui travaillent à l'extérieur ou vont à l'école. Informez-les afin qu'ils ne les mangent pas à la maison.
- N'oubliez pas les soupes et les plats qui permettent de rentabiliser les restes de viande et de légumes, en plus d'être nutritifs et réconfortants.
- Certaines applications de « remises sur achat » permettent de recevoir une remise sur des produits spécifiques. C'est l'équivalent des bons de réduction. Vérifiez vos factures pour savoir si vous avez acheté un produit admissible à une remise. Puisqu'il est possible de combiner l'utilisation de bons de réduction avec la remise de l'application, ça vous permet d'épargner de plusieurs façons pour le même achat!

Bon à savoir

Certains fruits (banane, avocat, prune, pêche, nectarine, pomme, kiwi, mangue, poire, tomate, etc.) continuent de mûrir après avoir été cueillis. À cause de l'éthylène qu'ils dégagent, ils doivent être conservés séparément des autres fruits et légumes pour éviter de les faire pourrir. Par exemple, il est préférable de ne pas mettre les petits fruits dans le même tiroir que les pommes.





LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

SAVOURER UNE VARIÉTÉ D'ALIMENTS SAINS TOUS LES JOURS

Le guide alimentaire canadien préconise la consommation quotidienne d'une variété d'aliments sains. Manger de façon équilibrée un bon nombre d'aliments recommandés dans le guide vous aidera à combler vos besoins nutritifs. Le guide conseille de manger des légumes et des fruits en abondance, de choisir des aliments protéinés en favorisant les sources de protéines végétales, de choisir des aliments à grains entiers et de faire de l'eau votre boisson de choix.

AU QUOTIDIEN

- Prenez conscience de vos habitudes alimentaires pour privilégier les meilleures.
- Cuisinez plus souvent.
- Prenez les repas en bonne compagnie.
- Prenez le temps de savourer.
- Diversifiez le choix des aliments pour augmenter la variété des nutriments et favoriser la santé.
- Limitez la consommation d'aliments hautement transformés, souvent trop gras, trop salés, peu nutritifs et trop chers.

MIEUX MANGER

LES NUTRIMENTS

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la santé, car les aliments apportent les nutriments nécessaires au développement, au fonctionnement, et au renforcement de l'organisme au quotidien. Avoir une alimentation variée contribue à rester en bonne santé et à prévenir certaines maladies. C'est pourquoi il est important de faire attention à ce que l'on mange, tant en termes de quantité que de qualité. Comprendre les effets sur votre santé des différents nutriments vous permet de faire de meilleurs choix.

LES LIPIDES OU MATIÈRES GRASSES

Les lipides sont importants car ils donnent de l'énergie, aident le corps à croître et à se développer en plus de favoriser l'absorption de certaines vitamines.

À retenir

Le type de gras est plus important pour votre santé que la quantité totale de gras que vous absorbez.

LES TROIS TYPES DE MATIÈRE GRASSE

Les gras trans proviennent majoritairement des produits transformés par l'industrie (les pâtisseries commerciales, les aliments frits, les margarines hydrogénées, etc.). Cependant, ils peuvent aussi être présents naturellement dans certains aliments d'origine animale. Consommer des gras trans fait augmenter le mauvais cholestérol (LDL) et tend à faire réduire le bon.

Les gras saturés se retrouvent dans des aliments comme la viande, le saindoux, certaines huiles tropicales telles que l'huile de palme ou de coco, ainsi que dans les produits laitiers, y compris le beurre, le fromage et le lait entier. Ils sont habituellement solides à la température ambiante. Consommer des gras saturés fait augmenter le taux de mauvais cholestérol.

Les gras insaturés (monoinsaturés et polyinsaturés) sont ce que l'on appelle de « bons gras » et sont à privilégier, car ils contribuent à réduire le risque de maladies cardiaques. Les noix, les graines, l'avocat, les poissons gras (saumon et truite, par exemple), les huiles végétales, le tofu et les produits du soya sont d'excellentes sources de gras insaturés. Les gras insaturés sont habituellement liquides à la température ambiante. Consommer ces types de gras aide à réduire le mauvais cholestérol.

Les coupes de viande maigre ou extra-maigre peuvent inclure :

- Les longes de porc;
- Les poitrines de poulet;
- La volaille hachée maigre;
- Les biftecks ou rôtis de surlonge;
- Les rôtis d'intérieur et d'extérieur de ronde;
- Le gibier comme le cerf, le bison, etc.

Suggestions

- Sur vos rôties, remplacez le fromage à la crème par du beurre d'arachide 100 % naturel.
- Pour remplacer les trempettes régulières, essayez de faire votre propre houmous ou choisissez des trempettes à base de yogourt.
- Lorsque vous cuisinez, remplacez la graisse alimentaire, le saindoux et la margarine dure par des huiles saines comme les huiles de canola, d'olive ou d'avocat.



LES GLUCIDES

Les glucides sont avant tout un carburant énergétique majeur utilisable rapidement. Ils sont indispensables au bon fonctionnement des cellules, en particulier au niveau des muscles, du cerveau, du cœur et des globules rouges.

Bon à savoir

Les quantités de fibres et de sucres doivent être indiquées dans le tableau de valeur nutritive sous les glucides. Étant donné que l'amidon est facultatif, les fabricants de produits alimentaires peuvent décider de l'inscrire ou non dans le tableau.

LES PRINCIPAUX TYPES DE GLUCIDES

Les fibres sont des glucides non digestibles présents dans les végétaux (fruits frais, légumes, légumineuses, noix) et les produits à grains entiers. Elles peuvent :

- Procurer une sensation de satiété prolongée ;
- Combattre la constipation ;
- Abaisser le taux de cholestérol sanguin.

L'amidon est un glucide complexe présent dans les féculents, notamment dans les pommes de terre, les pâtes, le riz, les légumineuses et le pain. Ce type de glucides est plus long à digérer, ce qui procure une sensation de satiété plus longue.

Les sucres sont des glucides simples qui s'absorbent très rapidement et procurent ainsi une énergie immédiate. Naturellement présents dans les fruits,

les légumes et les produits laitiers (le lactose) comme dans le lait et le yogourt. Ils sont ajoutés à de nombreux aliments pendant la transformation ou la préparation afin d'ajouter de la texture et du goût. Ils sont aussi ajoutés pour préserver les aliments, comme dans les confitures de fruits et les gelées.

Les sucres ajoutés se trouvent en grande quantité dans les boissons aux fruits, les boissons, le chocolat au lait, les bonbons, les gâteaux, les beignes, les biscuits, les pâtisseries, les barres granolas, la crème glacée, etc. Évitez d'en consommer en trop grande quantité, car ils sont associés à un risque plus important de développer certaines maladies chroniques comme le diabète ou des maladies cardiovasculaires.

Le saviez-vous ?

La plupart des gens consomment seulement la moitié des quantités journalières de fibres recommandées de 25 grammes chez les femmes et de 38 grammes chez les hommes.

À retenir

Adoptez un régime alimentaire sain où la plupart des sucres proviennent d'aliments non transformés, sans sucre ajouté tels que les fruits, les légumes et les produits laitiers non sucrés.

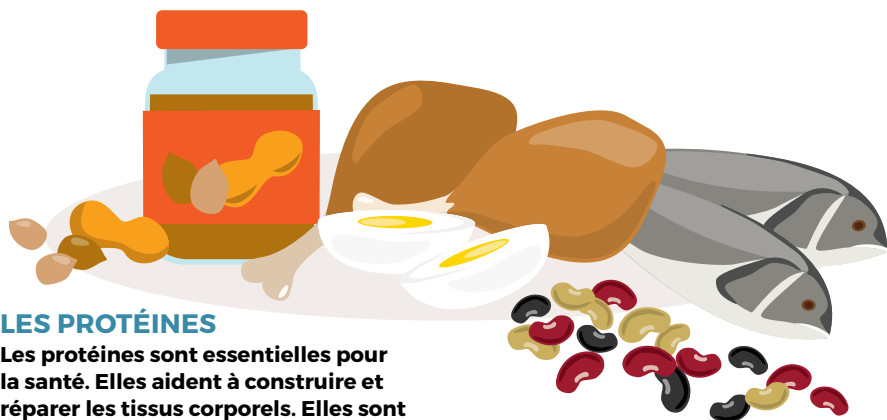
Trucs

Coupez la moitié de la quantité de sucre dans toutes vos recettes.

Mangez un fruit frais plutôt que de boire un jus.

Remplacez le sucre ajouté de vos recettes par des compotes de fruits.





LES PROTÉINES

Les protéines sont essentielles pour la santé. Elles aident à construire et réparer les tissus corporels. Elles sont également indispensables dans de très nombreux processus tels que le bon fonctionnement du système immunitaire, la production d'hormones (les hormones de croissance par exemple), le transport de l'oxygène dans l'organisme, ou encore elles aident à favoriser la satiété.

Les sources de protéines

On retrouve surtout les protéines dans les produits d'origine animale tels que les viandes, les volailles, les produits laitiers, les œufs, les poissons et les fruits de mer. On en retrouve également dans certains aliments d'origine végétale : les légumineuses, les lentilles, les haricots de soya, les pois secs, les noix et les graines.

Bon à savoir

La plupart des gens qui ont une alimentation variée consomment suffisamment de protéines.

LE CHOLESTÉROL

Le cholestérol est un type de lipide fabriqué par le corps. On le retrouve aussi dans tous les aliments de source animale (fromage, œuf, viande), qui contiennent des gras saturés et trans. Ces gras peuvent accroître le taux de mauvais cholestérol sanguin et le risque de développer des maladies cardiovasculaires.

Le saviez-vous ?

Il n'y a pas de cholestérol dans les produits végétaux comme les fruits, les produits céréaliers et les légumes.

LE SODIUM

Le sodium est un minéral présent naturellement dans la majorité des aliments. En quantité modérée, le sodium est nécessaire au bon fonctionnement du corps pour rester en santé. La majorité des types de sel contiennent une teneur élevée en sodium : le sel de table, le sel de mer, le gros sel ou encore les sels assaisonnés. Le sodium est aussi ajouté à de nombreux aliments pendant la transformation. Il ajoute de la saveur et est souvent utilisé comme agent de conservation.

Le sodium :

- Régule votre tension artérielle ;
- Aide à maintenir l'équilibre des liquides organiques ;
- Contribue au bon fonctionnement des muscles et des nerfs.

Les sources de sodium

La majeure partie du sodium contenu dans votre alimentation est ajoutée aux aliments pendant la transformation.

Les principales sources de sodium sont les suivantes : les bouillons, la soupe, le fromage, les céréales à déjeuner, les collations salées (noix assaisonnées, croustilles, bretzels, etc.), les produits de boulangerie-pâtisserie (pain, muffins, biscuits, etc.), les viandes transformées (saucisses, charcuterie, viande en conserve, etc.), les plats « prêts-à-servir », les sauces et les condiments (ketchup, trempettes, sauce soya et autres), etc.

LE CALCIUM

Le calcium est un minéral essentiel. Il permet notamment de former une bonne santé osseuse (les os et les dents) en travaillant avec la vitamine D. Il joue aussi un rôle important dans plusieurs fonctions du corps telles que la coagulation du sang, la transmission nerveuse, la contraction musculaire et la libération des hormones.

Les sources de calcium

Bon nombre d'aliments peuvent vous aider à combler vos besoins en calcium. En voici des exemples :

- Produits laitiers (lait, yogourt et fromage);
- Plusieurs substituts de viandes (tofu préparé avec sulfate de calcium, haricots blancs et amandes rôties à sec, non blanchies);
- Légumes vert foncé (brocoli, haricot vert, épinard, etc.);
- Poissons en conserve (saumon et sardines avec arêtes, maquereau et anchois);
- Boissons végétales enrichies, comme celles à base d'avoine, de soya, de noix de cajou ou d'amandes.

LE FER

Minéral essentiel à la santé, il aide à produire les globules rouges et transporte l'oxygène dans toutes les parties du corps. Le fer a aussi comme rôle d'aider à renforcer le système immunitaire et le développement cognitif.

Les sources de fer

Le fer se trouve principalement dans les viandes, le foie, la volaille, et les poissons. Il est aussi présent dans les sources végétales comme les graines et les noix, les légumes vert foncé, les légumineuses, les grains entiers et les céréales pour bébé.

Le saviez-vous ?

Si vous suivez un régime végétarien, vous devez consommer plus de fer. Votre corps absorbe en effet moins facilement le fer contenu dans les aliments végétaux que celui provenant de la viande, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer. Pour maximiser son absorption, combinez les sources de fer avec des sources de vitamine C (fruits et légumes colorés).



FAIRE UN CHOIX PLUS SAIN À L'ÉPICERIE

- Choisissez des coupes de viande maigre ou extra-maigre ou avec le moins de gras visible.
- Optez pour la volaille sans peau.
- Sélectionnez des aliments protéinés contenant de bons gras, par exemple le poisson au lieu de viandes plus grasses.
- Lisez les étiquettes des aliments pour comparer les produits. Choisissez ceux qui contiennent peu ou pas de gras saturés ajoutés. Visez 5 % ou moins de la valeur quotidienne par portion.
- Optez pour des produits laitiers plus faibles en gras : le lait 1 %, au lieu du lait 3 % ou de la crème.
- Choisissez le plus souvent des sources de protéines végétales telles que les haricots, les pois chiches, les noix, les graines, le tofu, et les edamames. De façon générale, en plus de contenir des protéines, ces aliments procurent de bonnes sources de fibres, de vitamines et de minéraux ainsi que du gras de meilleure qualité.
- Favorisez les aliments à grains entiers.
- Intégrez des légumes et des fruits à tous vos repas et collations.
- Variez vos repas en consommant plus de légumineuses, de quinoa (riche en fer) et de graines.
- Limitez l'achat d'aliments transformés pour réduire la quantité de sucre que vous mangez.
- Privilégiez le poisson, comme du saumon, des sardines ou de la truite qui sont riches en oméga 3.
- Préférez l'huile ou la margarine non hydrogénée plutôt que du beurre.
- Pour vos sandwichs, choisissez-les charcuteries (jambon blanc, dinde ou rôti de bœuf tranché, etc.). Évitez les simili-viandes (baloney, simili-poulet, saucisse hot-dog, etc.) : elles sont peu coûteuses, mais très faibles en valeur nutritive et en protéines, et trop riches en gras. Les simili-viandes végé sont aussi à éviter, car elles sont souvent très salées et plus chères.

Bon à savoir

Il est possible d'augmenter la valeur nutritive de vos recettes préférées de muffins, pains ou gâteaux maison en ajoutant simplement un quart de tasse de graines de lin ou de chia à la liste des ingrédients, sans en changer le goût!



À retenir

L'important en alimentation, c'est d'inclure des fibres, varier les ingrédients, ajouter de la couleur et privilégier les protéines végétales et les poissons!

CUISINER SOI-MÊME EST PLUS ÉCONOMIQUE

AU FOURNEAU !

Vous n'avez pas toujours le temps et le talent ? Il n'est pourtant pas nécessaire d'être un grand cuisinier pour préparer un repas agréable et équilibré.

À TABLE TOUT LE MONDE !

Les repas sont importants, ils permettent de se retrouver. Sans radio, sans télé, sans cellulaire, les repas sont des repères : ils structurent la journée et consolident les liens des gens vivant sous un même toit. C'est un moment privilégié pour bien démarrer ou se raconter la journée, se détendre avec des proches et rire un coup. Surtout, évitez les disputes ou les reproches et reportez à un autre moment les mises au point. N'oubliez pas le déjeuner ! C'est votre carburant pour la journée.

LA RÈGLE D'OR

Faire simple et diversifier.

Consommer des plats pré-cuisinés est certes pratique, mais beaucoup plus cher et pas toujours bon pour la santé. Le porte-monnaie s'en ressent rapidement.

CUISINER, ÇA S'APPREND !

Avec quelques denrées alimentaires et un tablier, vous pouvez cuisiner d'excellents repas économiques : ça sent bon, c'est meilleur et c'est valorisant. Profitez-en pour faire participer vos proches.



Mise en garde

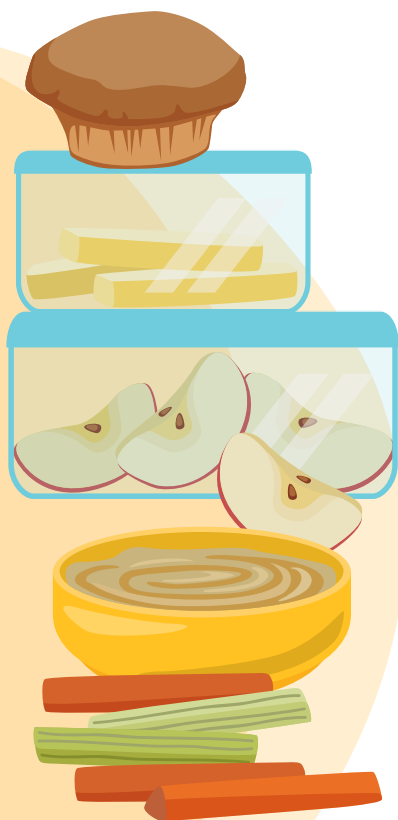
- Ce que vous achetez tout fait, vous payez quelqu'un pour le préparer.
- Les repas congelés ou cuisinés sont souvent incomplets et préparés avec des ingrédients de moindre qualité. Les portions sont petites ; vous devrez ajouter d'autres aliments au repas, ce qui augmente encore le coût.

Trucs

Pour économiser, vous pouvez aussi :

- Diminuer de 1/2 la quantité de sucre dans les recettes de biscuits, muffins et gâteaux généralement trop sucrées ;
- Réduire sans problème de 1/3 la quantité de matière grasse ; vous ne verrez pas la différence au goût ;
- Acheter le pain de la veille offert à moitié prix dans certaines boulangeries (le pain au blé entier ou aux céréales est plus nourrissant) ;
- Utiliser du lait en poudre pour la cuisine.





LES COLLATIONS

Pour calmer la faim, manger mieux ou économiser :

- Coupez du fromage en bâtonnets au lieu de les acheter préemballés individuellement;
- Choisissez un muffin maison plutôt qu'une barre tendre (trop sucrée);
- Remplissez des contenants réutilisables de jus au lieu des boîtes individuelles (pourquoi payer des emballages qui deviennent des déchets?);
- Privilégiez un fruit de saison au lieu d'une compote ou des fruits en conserve avec du sucre ajouté;
- Mangez quelques biscuits salés avec du fromage ou des crudités avec de l'houmous plutôt que les barquettes toutes faites, très chères et moins nourrissantes.

Il suffit de faire appel à votre imagination. L'important est de respecter les signes de faim et de satiété. L'EAU, seule boisson indispensable, doit avoir sa place à chaque repas et à n'importe quel moment de la journée. En vérité, vous devriez en boire plusieurs verres par jour.

Trucs

- Pensez à cuisiner un plat unique : la préparation d'un repas complet dans le même chaudron permet de gagner du temps.
- Organisez-vous : les crudités préparées peuvent servir au lunch, aux collations, en entrée et même dans les plats cuisinés ou dans la soupe.
- Doublez les recettes et congelez les restes : une économie de temps et d'argent.
- Respectez les modes de conservation et utilisez un emballage adéquat pour la congélation.
- Utilisez les légumes défraîchis pour en faire une soupe. La soupe contribue à équilibrer votre alimentation. Présentée en début de repas, elle tempère l'appétit.
- Faites la même chose avec les fruits trop mûrs : la préparation de « smoothies », gâteau, confiture et autre est un bon moyen d'éviter le gaspillage.



UN INGRÉDIENT, UNE MULTITUDE DE POSSIBILITÉS

Faire preuve de créativité est un bon atout en cuisine. Il vous suffit de laisser aller votre imagination et de vous faire confiance.

Rien ne se perd avec un poulet BBQ entier. Il se mange de plusieurs façons:

- Club sandwich ou hot chicken ;
- Pâté au poulet ou quiche;
- Sandwich ou fajitas;
- Bouillon pour une soupe poulet et nouilles;
- Etc.

Les pois chiches, de l'entrée au dessert:

- Houmous de pois chiches sur petites biscottes;
- Soupe aux pois chiches et légumes;
- Sauce italienne aux pois chiches sur des pâtes ou du riz;
- Trempette au chocolat aux pois chiches;
- Etc.

Le quinoa est souvent confondu avec une sorte de céréale. Découvrez ce petit légume en cuisinant ces idées de recettes:

- Salade de quinoa froide ou chaude;
- Croquette de quinoa;
- Chili de quinoa et viande hachée;
- Poivrons farcis aux lentilles et quinoa;
- Etc.

AUTRES IDÉES DE REPAS SAVOUREUX

- Du porc mariné servi en brochettes avec des légumes et des frites de patates douces au four.
- Un sauté aux légumes et au poulet servi sur un lit de riz sauvage (plus nutritif et savoureux que le riz blanc).
- Des papillotes de poisson, de légumes et de pommes de terre cuites à la vapeur.
- Un chili : mélange de légumineuses ou de viande hachée et tofu émietté cuit avec tomates et légumes au choix.
- Repas sur plaque au four; carotte, panais, courge butternut, patate douce et haut de cuisse de poulet avec épices et huile d'olive.



LES ALTERNATIVES

LES CUISINES COLLECTIVES

Participer à des cuisines collectives permet de :

- Partager et économiser;
- Élaborer des menus équilibrés;
- Apprendre à cuisiner et découvrir de nouvelles recettes;
- Rencontrer des gens et s'amuser en cuisinant;
- Adopter une saine alimentation;
- Organiser des repas d'avance et gagner du temps.

Rien ne vous empêche de créer votre propre groupe de cuisine collective en famille, entre amis ou entre voisins.

LES GROUPES D'ACHATS

Devenir membre d'un groupe d'achats demande du temps, mais apporte un meilleur pouvoir d'achat. Cela permet, en effet, de passer des commandes en plus grande quantité et à moindre coût directement auprès d'un grossiste.

LES JARDINS POTAGERS COMMUNAUTAIRES ET COLLECTIFS

Ces jardins potagers sont partagés en plusieurs lots individuels ou gérés collectivement par les habitants d'un quartier et largement ouverts au public. En plus de produire des fruits et

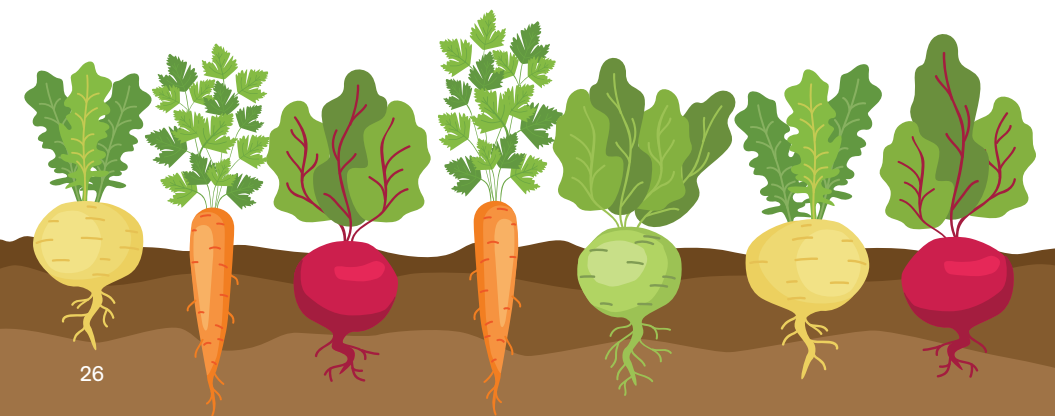
légumes, ils favorisent les échanges et les rencontres, l'éducation à l'environnement ou l'organisation d'activités sociales.

L'AGRICULTURE SOUTENUE PAR LA COMMUNAUTÉ

L'Agriculture soutenue par la communauté (ASC) est un concept qui relie des citoyens et des citoyennes à des fermes biologiques locales. Vous devenez partenaire d'une ferme en achetant, à l'avance, une part de récolte. Chaque ferme livre des paniers de légumes variés en saison à un endroit précis, où vous pourrez aller les chercher. Les partenaires sont invités à s'engager dans l'organisation et, à l'occasion, à aider au travail dans les champs.

L'AIDE ALIMENTAIRE

Informez-vous sur les ressources alimentaires disponibles près de chez vous tels que les comptoirs alimentaires qui distribuent des denrées directement aux personnes, gratuitement ou à un coût symbolique. Plusieurs organismes communautaires mettent à la disposition des gens des réfrigérateurs ou des congélateurs remplis de nourriture à partager. Certaines entreprises d'insertion socioprofessionnelle préparent des repas à coût modique. Les popotes roulantes, par exemple, permettent aux personnes en pertes d'autonomie, malades ou âgées de recevoir, à domicile, des repas complets.



MANGER MIEUX

REEMPLACER UN ALIMENT RICHE EN CALORIES PAR UN ALIMENT MEILLEUR POUR LA SANTÉ

À LA PLACE DE

OPTEZ POUR



Un petit gâteau du commerce	Un muffin à l'avoine maison
Une canette de boisson gazeuse	Un verre d'eau pétillante
Un sac de croustilles	Du maïs soufflé maison
50 gr de bonbons	50 gr de fruits séchés
Une tablette de chocolat	Un morceau de chocolat noir
Des pommes de terre frites	Des patates douces au four
Une sucette glacée	Un yogourt glacé maison
Punch aux fruits	Un jus d'orange 100 % fruits congelés
Un pouding du commerce	Une compote 100 % fruits
Une tranche de pain blanc	Une tranche de pain de grains entiers
Un paquet de fromage en tranches	Un bloc de cheddar léger
Des fruits dans le sirop	Des fruits frais ou congelés
Une pointe de pizza congelée	Une pizza maison sur pain pita

L'Association coopérative d'économie familiale de Lanaudière consacre son action non seulement à aider et à éduquer les individus, mais aussi à lutter contre toute injustice reliée aux domaines du budget, du crédit et de la consommation.

ACEF Lanaudière

200, rue de Salaberry, bureau 124, Joliette, Québec, J6E 4G1

TEL : 450.756.1333 / 1.866.414.1333

info@aceflanaudiere.ca / www.aceflanaudiere.ca

PREMIÈRE ÉDITION EN 2005

La première édition de ce document a été réalisée grâce au soutien financier du programme en sécurité alimentaire de l'Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière et de l'ACEF Lanaudière. La recherche et la rédaction furent réalisées par Céline Orvoine, chargée de projets, et les corrections par Linda Amyot, rédactrice. Merci à Myriam Barbeau, nutritionniste au CLSC de Joliette pour sa collaboration et Dominique Corbeil, nutritionniste au CLSC D'Autray, pour ses commentaires.

ÉDITION 2023

RECHERCHE ET RÉDACTION

Caroline Séguin,

responsable des communications
et chargée de projets

COORDINATION ET PRODUCTION

L'équipe de l'ACEF Lanaudière

COLLABORATION

Marie-Josée Cabana,

nutritionniste-diététiste

CORRECTIONS

Linda Amyot, rédactrice

GRAPHISME ET ILLUSTRATIONS

Folio et Garetti

IMPRESSION

Groupe Laurier

RÉFÉRENCES

Le guide alimentaire canadien

Equipenutrition.ca

