

Manger sainement avec un budget limite

Manger beaucoup de légumes, de fruits et de protéines maigres est essentiel pour une bonne santé. Mais parfois, ces aliments peuvent devenir coûteux, surtout avec la hausse des prix. La bonne nouvelle, c'est qu'avec un peu de planification, vous pouvez bien manger sans dépenser beaucoup. Voici quelques conseils simples pour vous aider à commencer :

- **Conseils pour la préparation à la maison :**
- Vérifiez ce que vous avez déjà dans le frigo et les armoires, et essayez d'utiliser ces aliments en premier.
- Planifiez votre menu pour la semaine. Cherchez des recettes simples en ligne ou dans des livres de cuisine. Essayez de choisir des recettes qui utilisent certains des mêmes ingrédients pour éviter le gaspillage.
- Optez pour des protéines à faible coût, comme des recettes à base de fèves, de lentilles ou d'œufs. Ce sont des aliments sains, rassasiants et généralement moins chers que la viande.
- Faites une liste d'épicerie — notez ce dont vous avez besoin et les quantités pour éviter de dépasser votre budget.
- Cherchez les aubaines — consultez les circulaires des magasins et les coupons pour économiser.
- Pensez à faire votre épicerie en ligne. Ça peut vous aider à éviter les achats impulsifs et à respecter votre budget.

Conseils lorsque vous faites l'épicerie :

- Mangez avant d'y aller. Faire l'épicerie le ventre vide peut rendre les aliments moins sains ou non nécessaires plus tentants.
- Achetez des fruits et légumes congelés ou en conserve. Ils sont nourrissants, se conservent plus longtemps et coûtent moins cher.
- Évitez les repas préparés. Les dîners congelés, les boulettes déjà faites et les lanières de poulet panées coûtent souvent plus cher et sont parfois moins nutritifs.
- Manger sainement avec un budget limité peut être facile, tant que vous suivez votre plan et faites des choix éclairés à l'épicerie.

Scannez le code QR pour accéder à une courte vidéo de Cleveland Clinic Canada offrant encore plus de conseils pour manger plus sainement sur le pouce.

