



Planifier, magasiner, cuisiner, savourer! Plan, Shop, Cook, Enjoy!

Choix santé : Faire l'épicerie sans dépasser son budget

Conseils pour remplir votre panier d'épicerie avec des aliments bons pour la santé et économiques :

- Choisissez la marque du magasin : elle est généralement moins chère que les marques populaires.
- Surveillez les promotions : faites votre épicerie en fonction des spéciaux de la semaine, des coupons et des remises.
- Achetez en gros : Achetez plus et économisez plus si vous avez l'espace pour entreposer vos achats!
 - Sacs de pommes, d'oranges, de carottes, d'oignons et de pommes de terre
 - Emballages multiples de viande, de poisson et de volaille
 - Grandes boîtes de céréales et de craquelins
 - Grands sacs de noix, graines et autres collations
- Achetez les produits en promotion et congelez la viande, le pain, les légumes, les fruits.

Légumes et fruits

- Achetez des légumes et des fruits de l'Ontario lorsqu'ils sont en saison.
- Allez cueillir vos fruits et légumes sur une ferme.
- Achetez des légumes ou des fruits congelés ou en conserve (sans ajout de sel ou de sucre).

Produits céréaliers

- Cherchez le pain, les petits pains et le pain pita à grains entiers faits la veille; leur prix est réduit.
- Achetez les produits de base (nouilles, craquelins et riz), ils sont moins chers que les produits assaisonnés.
- Divisez vos collations en portions individuelles : achetez en gros et faites vous-même des portions individuelles.

Lait et substituts

- Achetez le lait en sacs, moins cher que le lait dans des boîtes de carton ou en bouteille.
- Utilisez du lait en poudre, pour cuisiner ou pour boire (il suffit d'y ajouter de l'eau).
- Achetez de gros pots de yogourt et divisez-le vous-même en portions individuelles.

Viandes et substituts

- Achetez les produits de base : la viande, la volaille et le poisson nature coûtent moins cher que les produits marinés ou assaisonnés.
- Achetez du thon, du saumon et des sardines en conserve.
- Achetez un poulet entier, découpez-le et regroupez vous-même les portions dont vous aurez besoin pour un repas.
- Optez pour la viande ou la volaille congelée (non transformée).
- Optez pour des coupes de viande moins chères (viande à ragoût, bœuf haché, steak pour cuisson rapide).
- Les haricots, lentilles et pois secs et en conserve sont moins chers – ajoutez-les aux sauces de pâtes, aux soupes, aux casseroles, aux salades et aux sandwiches.



Cherchez **Les Bons marchés de quartiers** (www.gfmottawa.ca) ou un **MarchéMobile** (www.marketmobileottawa.ca) dans votre quartier. Adhérez à **La Boîte verte d'Ottawa** pour avoir accès à des fruits et légumes frais à prix avantageux. (www.ottawagoodfoodbox.ca) ou composez le 613-860-6767.