

Nourrir la vie

Planifier ses achats pour économiser

Planifier ses achats à l'épicerie permet d'économiser, de diminuer votre charge mentale et de moins gaspiller.

1. Faites l'inventaire

- Identifiez les aliments qui doivent être consommés au cours de la semaine :
 - Fruits et légumes mûrs ou qui commencent à flétrir ;
 - Produits laitiers dont la date d'expiration approche ;
 - Restants d'aliments préparés (riz, viande, sauces etc.)
- Vérifiez le contenu de votre congélateur et de votre garde-manger pour vous en inspirer lors de vos choix de recettes.

2. Planifier les repas et les collations de la semaine

- Consultez les rabais de la semaine :
 - Comparez les circulaires de différentes épicereries ;
 - Regardez les circulaires à l'aide d'applications mobiles gratuites comme Flipp et Reebee ;
 - Consultez les applications anti-gaspillage comme Flashfood et Food Hero.
- Choisissez des recettes simples, avec peu d'ingrédients.
- Pensez à inclure des produits céréaliers, des sources de protéines, ainsi que des légumes et des fruits pour équilibrer vos repas.

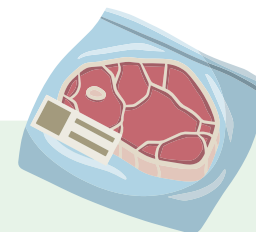
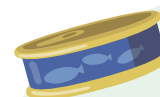
Flipp



Flashfood



FoodHero



Pour des idées de recettes simples et rapides:

- centrealima.ca
- ici.radio-canada.ca/mordu/savourer
- fondationolo
- ricardocuisine.com
- Tout simplement bouffe



Les meilleurs rabais se trouvent souvent sur la première page de la circulaire.

Nourrir la vie

3. Faites une liste d'achats à partir de votre liste de recettes

- Osez faire des substitutions pour des choses que vous avez déjà à la maison !
- N'oubliez pas les aliments que vous achetez régulièrement.

4. Repérer les aubaines à l'épicerie

- Privilégiez les marques maison, qui sont souvent moins chères et d'aussi bonne qualité.
- Privilégiez les gros formats comme ils sont généralement plus économiques, à condition de les consommer entièrement.
- Profitez des rabais sur les produits dont la date d'expiration est proche si vous avez l'intention de les consommer ou de les congeler rapidement.
- Profitez des prix imbattables : certains commerces comme Maxi et Tigre Géant réduisent le prix d'un produit vendu pour qu'il corresponde au prix plus bas annoncé par un concurrent.
- Profitez des soldes pour acheter en plus grande quantité les aliments de base et ceux consommés régulièrement. Congelez-en une partie au besoin.
- Choisissez les fruits et légumes imparfaits offerts à prix réduits dans certains commerces.

En savoir plus sur les imbattables



Pour plus d'outils, visitez le www.centrealima.ca

Mars 2023 | L'Agence de la santé publique du Canada a contribué financièrement à la production de Nourrir la vie. Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ASPC. | Tous droits réservés à Alima, Centre de nutrition sociale périnatale | 2182, avenue Lincoln, Montréal (Québec) H3H 1J3 | Tél. 514 937-5375 | www.centrealima.ca

Astuce

Faites une liste d'épicerie à mesure que les aliments de base (épices, condiments, farine, etc.) sont consommés et laissez-la en évidence dans la cuisine.



Comparez les prix

Utilisez le prix par 100g affiché sur les étiquettes pour comparer le prix de différents produits.

Flocons d'avoine
900g

0,554\$/100g



3 5 4 6 8 9 5 0 1 8 7 8 4

4,99

