

# 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 épiceries ;
  - 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.



Psst! Les meilleurs rabais se trouvent souvent sur la première page !

Pour des idées de recettes simples et rapides:

- [dispensaire.ca/sante/alimentation/](https://dispensaire.ca/sante/alimentation/)
- [ici.radio-canada.ca/mordu/savourer](https://ici.radio-canada.ca/mordu/savourer)
- [fondationolo](https://fondationolo.com)
- [ricardocuisine.com](https://ricardocuisine.com)
- [soscuisine.com](https://soscuisine.com)

Les sources de protéines végétales sont habituellement moins chères.

# Planifier ses achats pour économiser

Pour plus d'outils,  
visitez le  
[www.centrealima.ca](http://www.centrealima.ca)

## 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.



### 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.

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

