

Nourrir la vie

Comer bien con poco dinero

Plato equilibrado con poco presupuesto

Verduras y frutas

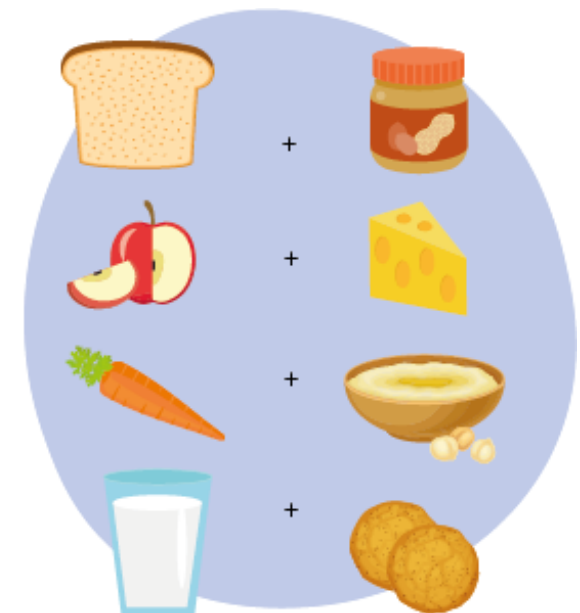


Cereales y alimentos con fécula

Proteínas

Refrigerios

Utilice lo que ya tiene en casa. Por ejemplo:



Nourrir la vie

¡Un consejo económico por cada categoría del plato equilibrado!

Verduras y frutas

- Las frutas y verduras congeladas o enlatadas son opciones económicas.
- Apueste por las verduras de raíz.
- ¡Cómpralas a buen precio cuando estén de temporada!
- Aproveche los descuentos en frutas y verduras muy maduras o las ofertas de productos imperfectos en supermercados Maxi.



¡Encuentre las ofertas del supermercado para ahorrar aún más!

Cereales y alimentos con fécula

- Opte por alimentos básicos: arroz, pasta, fideos, cuscús, cebada, etc.
- Los formatos grandes son generalmente más económicos por porción.



Proteínas

- ¡Piense en incorporar proteínas vegetales como las legumbres y el tofu: suelen ser más económicas!
- Reemplace una parte de la carne de una receta por legumbres.
- Elija cortes de carne más económicos como la carne molida, los muslos de pollo y la carne para guisar.
- Prefiera el pescado en conserva o congelado.



Para más herramientas, visite el sitio www.centrealima.ca

