

# Nourrir la vie

Manger équilibré à petit prix

## Assiette équilibrée à petit prix

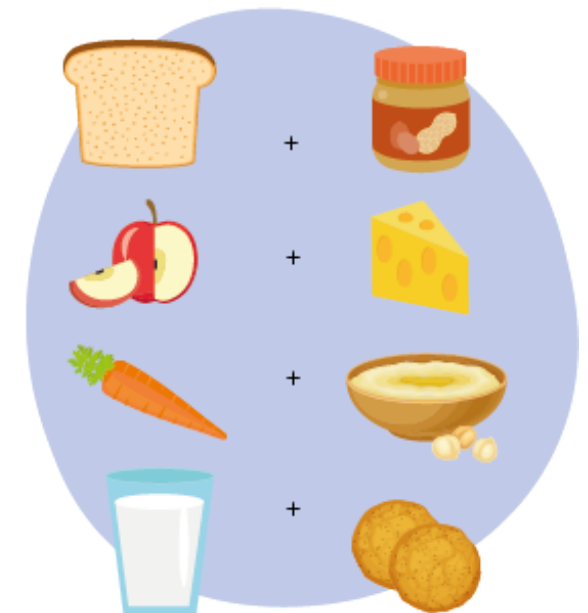
Légumes et fruits



Produits  
céréaliés

## Collations

Utilisez ce que vous avez déjà à la maison.  
Par exemple:



Protéines

# Manger équilibré à petit prix

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

**Des astuces économiques dans  
chaque catégorie de l'assiette  
équilibrée !**

## Légumes et fruits

- Les fruits et légumes congelés ou en conserve sont des options économiques.
- Misez sur les légumes racines.
- Achetez-les à bas prix lorsqu'ils sont en saison !
- Profitez des rabais sur les fruits et légumes très mûrs ou des prix des Imparfaits des supermarchés Maxi.

Trouvez les rabais en  
épicerie pour encore  
plus d'économies!

## Produits céréaliers

- Optez pour des produits de base : riz, pâtes alimentaires, nouilles, couscous, orge, etc.
- Les gros formats sont généralement plus économiques par portion.

## Protéines

- Pensez à intégrer des protéines végétales comme les légumineuses et le tofu : elles sont souvent plus abordables!
- Remplacez une partie de la viande d'une recette par des légumineuses.
- Choisissez des coupes de viande moins chères comme la viande hachée, les cuisses de poulet et la viande à mijoter.
- Privilégiez le poisson en conserve ou surgelé.

