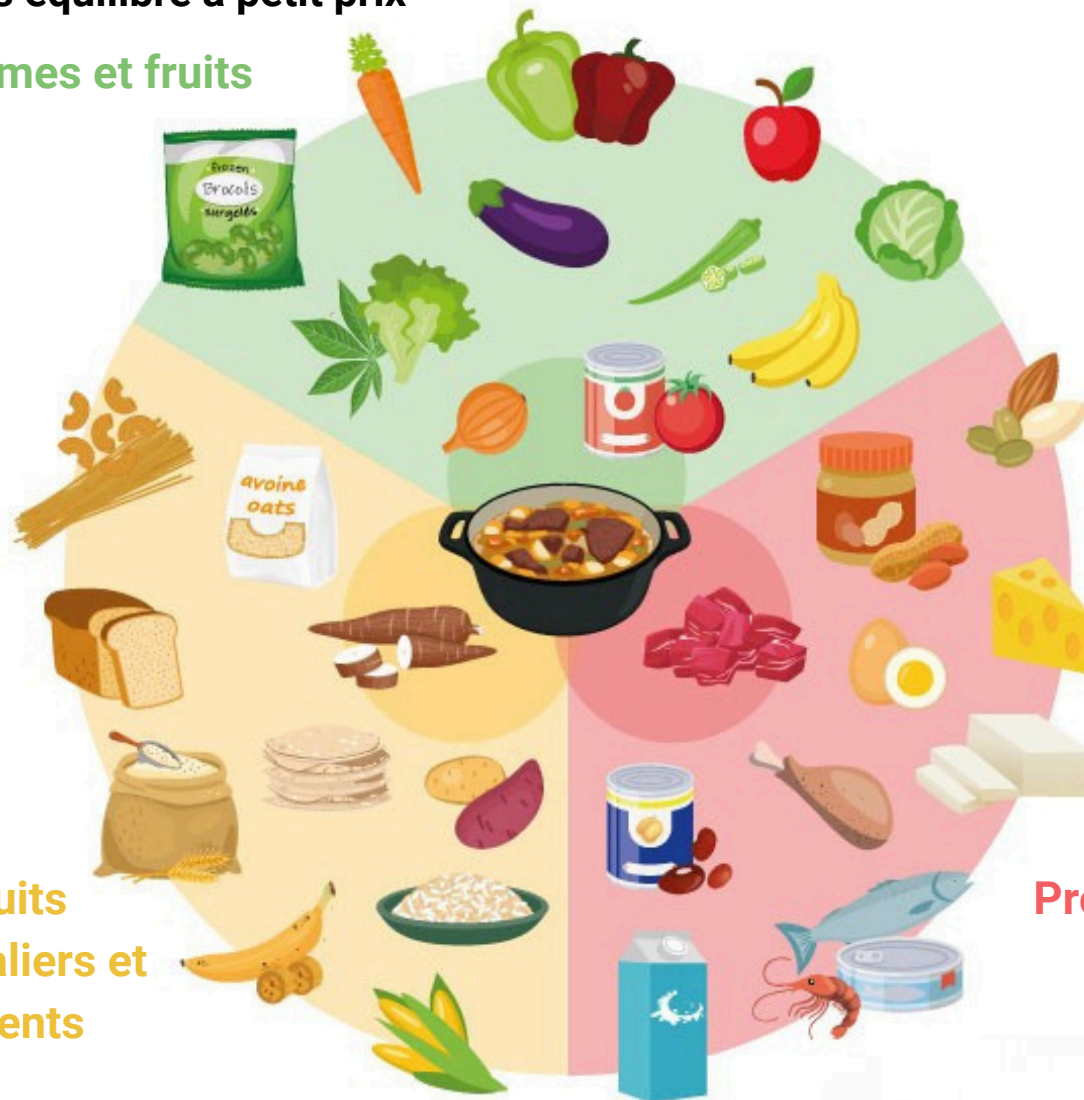


Nourrir la vie

Manger équilibré à petit prix

Repas équilibré à petit prix

Légumes et fruits

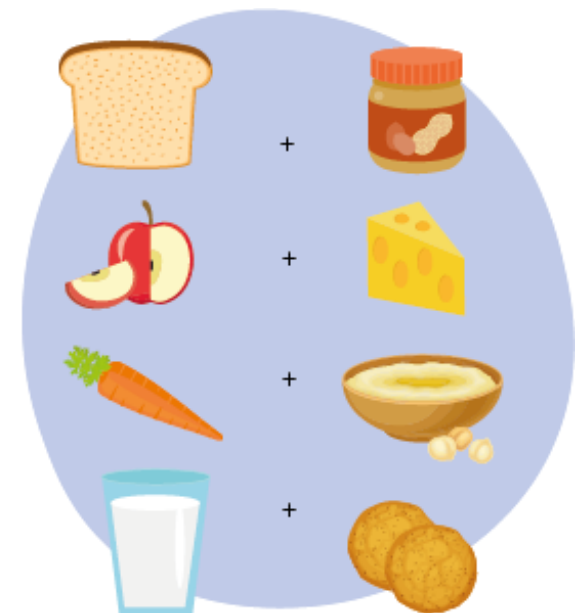


Produits céréaliers et féculents

Protéines

Collations

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



Nourrir la vie

Des astuces économiques dans chaque catégorie du repas équilibré !

Légumes et fruits

- Les fruits et légumes congelés ou en conserve sont des options économiques.
- Mettez 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 et féculents

- Optez pour des produits de base : riz, pâtes, 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.



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

