

# Nourrir la vie

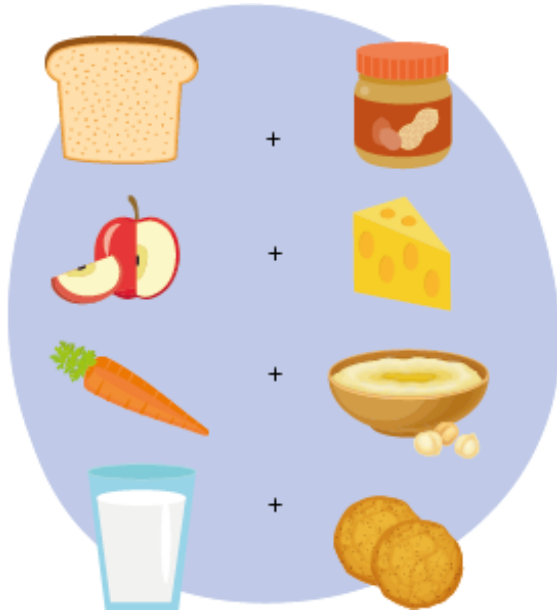
## تناول طعام متوازن بتكلفة منخفضة

طبق متوازن بتكلفة منخفضة

الخضروات والفواكه

وجبات خفيفة

استعمل ما هو متوفر لديك في المنزل. على سبيل المثال:



منتجات الحبوب  
والنشويات

بروتينات

# Nourrir la vie

## تناول طعام متوازن بتكلفة منخفضة

اعثر على التخفيضات  
في متجر البقالة  
لتحقيق المزيد من  
التوفير!

### الخضروات والفواكه

- تُعدّ الفواكه والخضروات المجمّدة أو المعلّبة خيارات اقتصادية.
- ركّز على الخضروات الجذرية.
- اشترها بأسعار منخفضة عندما تكون في موسمها!
- استفد من التخفيضات على الفواكه والخضروات شديدة النضج أو من عروض «المنتجات غير المثالية» في متاجر Maxi.



### منتجات الحبوب والنشويات

- اختر المنتجات الأساسية مثل الأرز، والمعكرونة، والنودلز، والكسكس، والشعير، وغيرها.
- تكون العبوات الكبيرة عادةً أكثر اقتصادية لكل حصة.



### بروتينات

- فكّر في إدخال البروتينات النباتية مثل البقوليات والتوفو، فهي غالبًا أقل تكلفة!
- استبدل جزءًا من اللحم في الوصفة بالبقوليات.
- اختر قطع اللحم الأقل سعرًا مثل اللحم المفروم، وأفخاذ الدجاج، واللحم المخصص للطهي البطيء.
- فضّل السمك المعلّب أو المجمّد.



للمزيد من الأدوات، زر [www.centrealima.ca](http://www.centrealima.ca)

