

MÉLI MÉLO EN NUTRITION

Bien manger avec un budget limité



Conseils pour étirer votre budget d'alimentation

- 1. Optez pour des protéines peu coûteuses, comme les haricots, les lentilles, le beurre d'arachides, le poisson en conserve et les œufs.**
- 2. Les fruits et légumes surgelés sont tout aussi nutritifs et coûtent moins cher que les fruits frais, surtout en hiver.**
- 3. Jetez un coup d'œil aux produits de marque de distributeur; ils sont généralement meilleur marché et presque identiques à ceux de marque nationale.**



Économiser à l'épicerie

Ce n'est une surprise pour personne que notre argent n'aille plus aussi loin à l'épicerie. L'inflation, les pénuries alimentaires et l'augmentation des coûts du carburant et de l'agriculture entraînent une hausse des prix à l'épicerie. Nourrir la famille tout en respectant le budget est plus difficile que jamais. Voici quelques conseils pour vous aider à économiser sans sacrifier la nutrition :

- ✓ Commencez par dresser un menu et une liste de courses. Cela vous aidera à éviter les sorties au resto ou les aliments dont vous n'avez pas besoin.
- ✓ Magasinez pour obtenir les meilleures offres. Si possible, fréquentez différentes épiceries ou comparez les prix. Faites le plein de denrées non périssables en promotion, comme les conserves ou les fruits et légumes surgelés.
- ✓ Vérifiez les produits qui approchent de leur date de péremption. Ces derniers peuvent être consommés en toute sécurité, mais sont beaucoup moins chers. Prévoyez simplement de les utiliser rapidement.
- ✓ Achetez en vrac. Habituellement, plus le paquet est gros, plus le prix unitaire est meilleur. Conservez les surplus pour une autre fois ou donnez-en à votre famille ou vos amis.
- ✓ Concentrez vos dépenses alimentaires sur les aliments riches en nutriments. Limitez l'achat d'extras comme les boissons gazeuses, les bonbons et les croustilles.



Burgers de bœuf et lentilles

Cette recette vous permettra d'étirer votre budget en utilisant des lentilles dans vos burgers.

Donne 4 portions.

Ingrédients

3/4 tasse de lentilles vertes cuites ou en conserve
3/4 lb de bœuf haché maigre
1 petite courgette, grossièrement râpée
1 œuf
1/4 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre noir, fraîchement moulu
Huile de canola en aérosol

Directives

Étape 1

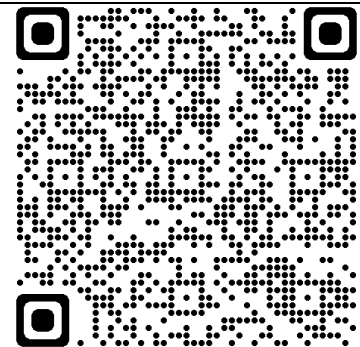
Dans un grand bol, mettre les lentilles, le bœuf, la courgette et l'œuf. Assaisonner avec du sel et du poivre. Bien mélanger. Façonner 4 galettes, puis les placer sur une plaque à pâtisserie. Couvrir et réfrigérer pendant 10 minutes avant de faire cuire.

Étape 2

Vaporiser un barbecue ou un gril avec de l'huile et chauffer à feu moyen-élevé. Cuire les galettes pendant 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement carbonisées et bien cuites.



Scannez le code QR pour obtenir des conseils sur la planification des repas sur un budget



Si vous avez de la difficulté à nourrir votre famille, il existe des soutiens communautaires pour vous aider. Parlez-en à votre fournisseur de soins primaires.

Pour en savoir plus sur l'alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/whats-happening/nutritional-newsletters/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892

Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257

Équipe des services de nutrition : (204) 388-2053

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud