

- o [Bien s'alimenter malgré un budget restreint](#)

***Comment bien s'alimenter sans se ruiner!!***

Oui, il est encore possible de respecter le guide alimentaire canadien sans défoncer le budget.

***Voici quelques petits conseils qui pourraient vous être utiles lors de votre prochaine visite au supermarché :***

- Déterminer un menu pour la semaine, c'est le moyen parfait d'éviter d'acheter le superflu.
- Faire une liste selon le menu hebdomadaire établi.
- Faire son épicerie tous les semaines.
- Ne jamais faire l'épicerie le ventre vide... plus on a faim... plus on achète.
- Acheter des aliments en vrac, c'est moins dispendieux.
- Acheter les fruits et les légumes en saison, si possible.
- Surveiller les ventes, utiliser les coupons rabais... chaque « cents » compte.
- Acheter les produits non périssables en solde.
- Congeler des petits repas à l'avance, ça sauve du temps et de l'argent.

N'oubliez pas, les restaurants rapides « fast food » peuvent sembler économiques et pratiques, mais ce n'est pas toujours le cas.