

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 son 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 toutes 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 et utiliser les coupons rabais; chaque sous compte.
- Acheter les produits non périssables en solde.
- Congeler des petits repas à l'avance; ça sauve du temps et de l'argent.
- Utiliser les restants de nourriture dans des soupes ou des potages.

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



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

©Reproduction interdite sans la permission des auteurs