

# Manger santé et économiser, pas si difficile!



Vous croyez que bien manger ça coûte cher, c'est long et compliqué? Eh bien, vous n'êtes pas les seuls! C'est quelque chose que j'entends souvent. Dans cet article, je vous donnerai des trucs pour économiser au quotidien tout en vous permettant d'améliorer votre santé!

Encore une fois le mot d'ordre c'est l'organisation. Avec un peu de méthode et des trucs, il n'est pas si difficile d'économiser tout en mangeant plus sainement.

## MES TRUCS EN RAFALE

- Achetez des formats familiaux (barres de céréales, viandes, yogourt, etc.). C'est plus économique mais également plus écologique.
- Portionnez les grosses quantités comme les viandes et congelez si possible. Le congélateur est votre ami!
- Faites une liste d'épicerie et vous y tenir c'est la meilleure façon de ne pas être tenté par des aliments dont vous n'avez pas besoin.
- Ne pas faire l'épicerie le ventre vide et y aller seulement une fois par semaine. Avoir faim à l'épicerie c'est la pire chose! Tout est appétissant et il est beaucoup plus difficile de ne pas succomber aux odeurs de pains frais et de mets mis là pour nous tenter.
- Achetez les aliments de base et cuisinez vous-même. Évitez les mets pré-préparés qui sont souvent plus chers et sont rarement

nutritifs. Préparez des pâtés, du riz, des mijotés que vous congèlerez afin de vous dépanner et d'économiser.

- Si vous avez le temps et si c'est possible, allez acheter vos fruits et légumes dans une fruiterie (comme la Fruiterie 440) ou directement du producteur. Ce peut être une activité amusante à faire en famille. Un vrai régal pour les yeux et économies garanties!
- Achetez les céréales telles que riz, orge, avoine, couscous, quinoa, etc. en vrac et en gros formats plutôt que d'acheter des petites boîtes; c'est beaucoup plus économique.
- Achetez le fromage en grosse brique et portionnez-le vous-même. Râpez-le vous-même ainsi vous économiserez sur les coûts de transformation.
- Achetez le poulet en entier, utiliser les poitrines, les ailes et les pilons pour des repas et utiliser la carcasse pour faire un bouillon de poulet.
- Cuisinez les oeufs, les légumineuses, le tofu, les poissons en conserve pour remplacer la viande à moindre coût. Ces aliments sont très nutritifs et très peu chers.

- Vérifiez et comparez les marques selon le prix. Souvent les marques maison sont aussi bonnes et moins dispendieuses. Pour comparer facilement regardez le prix par 100 g sur l'étiquette placée sur l'étalage.
- Feuillotez les circulaires pour les rabais de la semaine et les aliments qui viennent rarement en rabais. Faites des provisions de ces aliments. À l'achat, cela peut vous sembler plus cher, mais à long terme vous économiserez.

J'espère que ces trucs vous permettront de mieux manger tout en économisant!

Vous avez le goût d'en apprendre davantage sur la nutrition et d'avoir des trucs pour mieux vous nourrir ainsi que votre famille? Je présenterai, cet automne, deux conférences gratuites et ouvertes à tous en collaboration avec Créactifmédia et le centre Gigote à Beauport

Les thèmes de mes conférences : Le 28 septembre *Cuisinez santé rapido presto* et le 2 novembre, *Apprenez à lire les étiquettes nutritionnelles afin de faire de meilleurs choix au quotidien*. Je vous y attends en

grand nombre, il me fera plaisir de répondre à vos questions.

Pour réserver votre place ou pour de plus amples informations rendez-vous au [www.creatifmedia.com](http://www.creatifmedia.com) ou par téléphone au 418 650-2323.

Bonne rentrée en santé à tous! ●

## MES SERVICES

- Consultations individuelles en nutrition au bureau de Charlesbourg ou de Ste-Foy pour l'amélioration de votre santé
- Conférences en entreprises
- Révision de menus et formations pour milieux de garde, CPE, résidences pour personnes âgées

N'hésitez pas à me contacter ou consulter mon site Internet pour plus de renseignements.



Alexandra Leduc  
Nutritionniste-diététiste

ecrire@alexandraleduc.com | 418.478.1636 | alexandraleduc.com

**VOYAGES**  
FASCINATION-LOUISBOURG  
RÉSERVEZ VOTRE PROCHAIN VOYAGE  
AVEC NOUS ET COUREZ LA CHANCE  
DE GAGNER UN DE NOS CRÉDITS VOYAGES\* !!!  
\* voir information en agence  
POUR INFORMATIONS OU RÉSERVATIONS,  
PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC UN DE NOS AGENTS  
GUYLAINE JEAN-MICHAEL ISABELLE  
TÉLÉPHONE : 418 660-0287 Détenanteur d'un permis du Québec

**ici** l'actualité sur facebook  
www.icilinfo.com

**ici l'info**  
BEAUBERT CÔTE-DE-BEAUPRÉ ÎLE D'ORLÉANS

ÉDITEUR :  
YVAN RANCOURT  
icilinfo.yvanrancourt@gmail.com

JOURNALISTES PIGISTES: MÉLANIE GRENIER info@melaniegrenier.ca  
MAXIME RIOUX icilinfo.maximerioux@gmail.com

CHRONIQUEURS: ALEXANDRA LEDUC MARC LAMOUREUX  
JEAN-GUY BÉLISLE JEAN-PAUL LEMOYNE

RÉDACTION ET COMMUNIQUÉS: icilinfo.redaction@gmail.com

PRODUCTION: MARCEL TURCOTTE icilinfo.production@gmail.com

CORRECTRICE: FRANCE GARIÉPY

IMPRESSION: LES PRESSES DU FLEUVE

DISTRIBUTION: PUBLISAC QUÉBEC ET DIFFUMAG

ADRESSE POSTALE: 5301 RUE DUGAL, BOISCHATEL (QUÉBEC) G0A 1H0  
TÉLÉPHONE: 418 456-5906 WWW.ICILINFO.COM