



FICHE

CONSEIL

N°16

## Comment bien gérer le budget alimentation ?

**LES MENUS DOIVENT ÊTRE  
ETABLIS À L'AVANCE  
ET IL FAUT FAIRE UNE LISTE**

*Courses*

- Jambon  
- Pâtes  
- Pain  
- Yaourt  
- Fromage  
- Jus de fruits  
- Bonbons

- ◆ Pour éviter les achats inutiles
- ◆ Pour gagner du temps lors de la préparation des repas
- ◆ Pour équilibrer les repas



**Il faut prévoir des menus comprenant de la viande ou du poisson ou des œufs si possible 2 fois jour**

Les œufs sont économiques, faciles à préparer et contrairement aux idées reçues, ils n'augmentent pas le taux de cholestérol sanguin

Les « bas » morceaux (palettes, viande à pot au feu) sont les moins chers

Certains poissons peuvent avoir des prix plus avantageux que la viande : merlan, maquereau, colin. C'est aussi le cas du poisson en conserve et des surgelés non cuisinés

En cas de menus sans viande, ni poisson, ni œufs, il faut apporter des céréales et des légumes secs (semoule et pois chiche ou pain et soupe de pois cassés ou riz et haricots rouges, ...) ou augmenter la part des produits laitiers aux repas.



**Des soupes peuvent être prévues,** réalisées avec les légumes les moins chers : carottes, poireaux, navets, ...

**Les fruits et légumes frais de saison** sont plus économiques



**Les conserves de légumes, fruits et poissons** sont faciles à stocker, pas chères et se gardent longtemps. Nutritionnellement, elles gardent une bonne partie de leurs vitamines

**Les aliments déshydratés** (potages, purée en flocons, lait en poudre) ont des prix modérés, ils sont moins lourds à porter et ils se conservent plus longtemps



Et pourquoi ne pas prévoir un **menu type sandwich/tartines** qui sera, pratique, peu coûteux et équilibré si le contenu est bien choisi. Exemple : un peu de beurre ou autre matière grasse ; du jambon, du thon, des œufs, ... ; du fromage ; des légumes tels que salade, tomate, concombre, cornichons

**Il faut préférer les laitages nature** aux yaourts aux fruits ou autres desserts lactés : les prix varient du simple au double. Il suffira de les aromatiser avec de la confiture, de la crème de marrons, des fruits en morceaux, du miel



**Les féculents** (riz, semoule, pâtes, lentilles, haricots secs, pois cassés, pomme de terre) ne sont pas chers et de très bonne qualité nutritionnelle

## COMMENT FAIRE LES COURSES SANS DÉPENSER TROP ?

- ◆ **Il est bon de respecter la liste de courses** qui a été établie
- ◆ **Vérifier les prix au kilo ou au litre** aide à bien comparer le prix de chaque produit. Regarder en bas des rayons permet souvent de repérer les produits les moins chers
- ◆ **Les promotions peuvent être trompeuses.** Il s'agit généralement de produits de marque, donc les plus chers
- ◆ **Chez les discounters,** le choix est moins grand mais les prix sont généralement plus bas
- ◆ **Aller au marché plutôt vers 13 h est une bonne solution,** car c'est à ce moment que les prix sont bradés
- ◆ **L'eau du robinet est préférable à l'eau en bouteille,** car elle bien moins chère, elle est très contrôlée en France et il n'est pas nécessaire de la transporter



### QUAND LA CUISINE PERMET DE FAIRE DES ECONOMIES

- ◆ **Il vaut mieux préparer un maximum de plats à la maison.** Le fait maison revient 5 à 10 fois moins cher qu'un plat acheté tout prêt et est souvent plus intéressant au niveau nutritionnel
- ◆ **Les restes peuvent être accommodés :** ils pourront être revenus à la poêle, utilisés pour faire des salades, des quiches, de la soupe, des omelettes... Attention, les restes devront être conservés 2 jours maximum au réfrigérateur
- ◆ **Le congélateur** permet de conserver de la viande ou du poisson cru acheté en trop, des légumes crus épluchés et lavés à utiliser pour la préparation d'un plat chaud, le reste du bœuf bourguignon, etc.
- ◆ **Les aliments « périmés » ne sont pas à jeter systématiquement**

Il faut faire la différence entre DLC ET DDM :

- **La DLC est la Date Limite de consommation.** Elle est précédée de la mention « A consommer jusqu'au / avant ». Au-delà de cette date, les aliments sont susceptibles de présenter un danger pour la santé. Ils devront être jetés.
- **La DDM est la Date de Durabilité Minimale.** Elle est précédée de la mention « A consommer de préférence avant », qui indique seulement la date au-delà de laquelle les qualités gustatives se dégradent. Il n'y a aucun risque sanitaire à la dépasser

DANS LE PLACARD	DANS LE FRIGO
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Riz, pâtes, semoule, légumes secs (lentilles, ...), farine, purée en sachet</li> <li>✓ Biscottes</li> <li>✓ Lait UHT ou en poudre</li> <li>✓ Soupe de légumes en sachets</li> <li>✓ Conserves de légumes, de fruits, de poisson</li> <li>✓ Sucre, confiture</li> <li>✓ Café, thé, cacao</li> <li>✓ Huile, vinaigre, sel, poivre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Œufs</li> <li>✓ Beurre</li> <li>✓ Lait</li> <li>✓ Crème fraîche</li> <li>✓ Fromage</li> <li>✓ Fromage blanc ou yaourt</li> <li>✓ Jambon</li> <li>✓ Salade</li> </ul>



*L'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) est une destinée aux personnes âgées disposant de faibles revenus en vue de leur assurer un niveau minimum de ressources. Pour tout renseignement, il faut s'adresser à la mairie*