CDESL
CONSEIL DE DÉVELOPPEMENT
EXCELLENCE SPORTIVE LAURENTIDES

Bien manger à petit prix, c'est possible !

Généralement, les athlètes qui s'entraînent beaucoup mangent beaucoup. Toutefois, que ce soit en tant qu'athlète ou parent d'athlète, avoir un budget limité peut être perçu comme un obstacle à manger des aliments sains en grande quantité au quotidien.

Pour faire face à cet obstacle, il existe une panoplie de petits conseils dont le but est d'économiser. Voici donc un résumé d'informations pertinentes qui pourraient vous aider à faire des choix judicieux, que ce soit concernant les choix d'achats à l'épicerie, et/ou les choix de repas.

D'abord, voici les épiceries franchisées les moins chères aux plus chères, et leurs marques maison qui permettent d'économiser beaucoup plus que si vous optez pour les marques nationales comme Heinz, Kraft, Danone, Kellogg's, etc.

Les épiceries	Leurs marques maison
I. Maxi & cie	Le Choix du Président;
	Sans nom
II. Super C	Irrésistibles;
	Sélection
III. Provigo	Le Choix du Président;
	Sans nom
IV. Metro	Irrésistibles;
	Sélection
V. IGA	Nos compliments

Trucs et astuces pour suivre son budget

- Regarder les circulaires au choix pour comparer les prix au poids (au 100g) ou au volume (pour 100ml) des mêmes catégories de produits. Le temps nécessaire à cette recherche est plutôt perçu comme un investissement, puisqu'il fait économiser de l'argent.
- Planifier les repas de la semaine à partir des aliments économiques repérés dans la circulaire et dont vous avez envie de manger. Cela permet de savoir exactement quoi acheter au moment de faire l'épicerie.
- Manger avant de faire l'épicerie. Vous serez moins tenté de faire des achats impulsifs par gourmandise.

MERCI À NOS PARTENAIRES

CDESL
CONSEIL DE DÉVELOPPEMENT
EXCELLENCE SPORTIVE LAURENTIDES

Suggestions pour économiser

Voici quelques conseils suivis d'une comparaison de prix par portions pour différents aliments permettant de refléter les choix économiques des choix plus dispendieux.

Suggestions	Types d'aliments et exemples	Prix par portion	Total $
Opter pour des aliments de base	**De base (*sans taxes)**		
	I. Fromage en bloc	0,78$	
	II. Gruau (flocons d'avoine en gros sac)	0,09$	0,87$
	Transformés (*avec taxes) :		
	I. Fromage râpé	1,30$	
	II. Gruau en sachet individuel	0,30$	1,60$
Considérer les produits de base surgelés ou en conserve : ce sont aussi d'excellents choix	**En conserve**		
	I. Pêches	0,66$	
	II. Saumon	1,30$	1,96$
	Surgelés		
	I. Pêches	0,82$	
	II. Saumon	2,15$	2,97$
	Frais		
	I. Pêches	1,31$	
	II. Saumon	6,63$	7,94$
Cuisiner	**Cuisinés à la maison (*sans taxes)**		
	I. Muffin	0,40$	
	II. Pâté chinois aux lentilles	1,62$	2,02$
	Achetés prêt-à-manger (*avec taxes)		
	I. Muffin	1,12$	
	II. Pâté chinois congelé format individuel	4,75$	5,87$

MERCI À NOS PARTENAIRES

CDESL
CONSEIL DE DÉVELOPPEMENT
EXCELLENCE SPORTIVE LAURENTIDES

Saviez-vous ?

- *Les aliments de base ou peu transformés n'ont pas de taxes (ex. : fruits et légumes frais, noix et graines nature, lait nature), alors que les aliments transformés en ont (ex. : fruits et légumes déjà coupés, noix et graines enrobées de sucre ou de sel, lait au chocolat).

- Consommer davantage d'aliments protéinés d'origine végétale génère non seulement un impact positif sur l'environnement et votre santé, mais aussi sur le montant de votre facture d'épicerie. À titre d'exemple, voici le prix moyen par portion selon la composition d'un repas comme le pâté chinois, le chili ou le pain de viande :

    - Bœuf haché : 3,00$
    - Combinaison bœuf haché et des lentilles en conserve, rincées et égouttées : 1,55$
    - Lentilles en conserve, rincées et égouttées : 0,60$

Idées de recettes économiques

Vous ne mangez actuellement pas de protéines végétales ? Étirer les repas de viande avec celles-ci est un bon moyen d'introduction. Ensuite, vous pouvez remplacer progressivement des repas à base de protéines animales par des protéines végétales. Voici quelques recettes économiques, rapides et nutritives qui pourraient vous faire découvrir de nouveaux goûts. Ces recettes sont toutes à un coût de moins de 3$ par portion.

	Les classiques	Les économiques
Déjeuner	Céréales achetées avec du lait	Gruau aux pêches et aux graines de citrouille ou grau au beurre d'arachide et banane (p.73)
Dîner / Souper	Macaroni à la viande	Macaroni tex-mex
	Sauté au poulet	Sauté de tofu arachide et brocoli
	Burritos au bœuf	Burritos aux lentilles (p.108)
Collation/dessert	Barres tendres achetées	Barre tendre pommes et raisins
	Brownies achetés	Carrés chocolatés

MERCI À NOS PARTENAIRES

CDESL
CONSEIL DE DÉVELOPPEMENT
EXCELLENCE SPORTIVE LAURENTIDES

Quelques ressources pour des recettes économiques

Ces ressources sont disponibles gratuitement en ligne pour vous aider à cuisiner à faible coût

- Cuisinez de Télé-Québec avec sa section les indispensables qui comprend des repas économiques
- Ricardo Cuisine avec sa section à petits prix
- Trois fois par jour avec sa section économique
- Fondation OLO avec sa section de recette économique

En faisant des choix réfléchis, vous maximisez les chances que votre budget soit suffisant pour acheter la quantité nécessaire d'aliments sains et nutritifs. Voici donc sommairement les solutions pour économiser gros à long terme :

- ✓ Acheter les économiques
- ✓ Cuisiner
- ✓ Ajouter les protéines végétales à vos habitudes alimentaires

Cet article s'est grandement inspiré du livre « Viens manger ! » élaboré par le département de nutrition de l'Université de Montréal et disponible gratuitement en ligne :

Marquis M, (dir). Viens manger! Trucs et recettes rusés: Université de Montréal. Département de nutrition., 2018.

Article écrit par Audrey Guévin-Lalonde, stagiaire en nutrition
Supervisé par Évelyne Deblock, Nutritionniste du sport

MERCI À NOS PARTENAIRES