

Conseils pour manger sain et pas cher

Manger sain et pas cher, sans excès de graisse ni de sucre. Manger varié, pour éviter la monotonie et ne pas craquer devant les produits trop caloriques, c'est possible !

- Stockez les provisions de base en faisant un supermarché et éventuellement un marché une fois par semaine : lait, œufs, beurre, huile, farine, riz, pâtes, semoule, légumes secs, sucre, café, confiture, tablettes de chocolat, yaourts, fromages... Choisissez des fruits et légumes à prix raisonnables selon les saisons, la viande (poulet, porc) ou le poisson les moins chers (maquereau, lieu, sardine...), selon les offres. N'oubliez pas d'acheter une fois par mois conserves et surgelés : leur valeur nutritionnelle est identique à celle des produits frais (et parfois même supérieure si ces derniers ont trop "attendu") Choisissez, là encore, des aliments de base : légumes, poisson, viande...

- Prévoyez et préparez des repas simples. Au petit déjeuner et au goûter, privilégiez les aliments les moins compliqués : pain, beurre, laitages, fruits

sont nutritionnellement meilleurs et moins coûteux que céréales, biscuits et confiseries en tout genre.

- Pour les repas, utilisez d'abord les produits frais, préparés simplement : légumes à la vapeur avec une noisette de beurre, crudités avec un filet d'huile, grillades de viande ou de poisson...

- Pour les surgelés, bien lire le mode d'emploi permet de les cuisiner dans les meilleures conditions. Les livres de recettes pour surgelés sont une mine d'idées. On peut faire revenir les haricots verts dans la poêle avec du beurre, des lardons, de l'ail... Blanchir le chou-fleur et l'assaisonner de sel, de poivre, d'aromates, d'une vinaigrette relevée ou encore d'une béchamel légère avec un peu de fromage. Préparer les courgettes au four ou en tajines, avec tomates et oignons. Évitez les préparations compliquées toutes prêtes et les fritures. Faire preuve d'imagination pour ne pas proposer des préparations insipides et lassantes évitera de se jeter sur les chips ou les barres chocolatées...