

PRÉPARATION DE REPAS SAINS

Les habitudes d'un acheteur sain



Une bonne alimentation commence par des choix judicieux à l'épicerie. Préparer des repas sains est un défi si vous n'avez pas les bons ingrédients dans votre cuisine. Mais faire ses courses peut s'avérer une tâche décourageante tant le choix est vaste. Comment vous assurer que vous remplissez votre panier avec des produits de qualité ?

Planifier à l'avance

Une alimentation saine commence avant même d'aller au magasin. Une liste de courses vous aidera à rester concentré(e) pendant que vous faites vos achats et à éviter les achats impulsifs dont vous n'avez pas besoin. Tenez une liste de courses et complétez-la tout au long de la semaine. Si vous planifiez vos repas à l'avance, revoyez votre menu et ajoutez les ingrédients que vous n'avez pas à la maison. N'oubliez pas de vérifier votre garde-manger pour voir ce qui doit être réapprovisionné.

Magasiner intentionnellement

La connaissance du marketing peut vous aider à faire des choix plus sains en magasin. Des éléments tels que les échantillons gratuits, les articles promotionnels, le placement des produits et les emballages colorés peuvent influencer sur vos achats. Faites donc attention à ce que vous achetez et, si vous ne connaissez pas le produit, prenez le temps d'examiner les ingrédients et les informations nutritionnelles.

Magasiner dans le périmètre

Le périmètre du magasin est l'endroit où vous trouverez des aliments frais tels que des fruits, des légumes, des céréales complètes, des produits laitiers, de la viande et du poisson. Passez la majorité de votre temps au rayon fruits et légumes et choisissez un arc-en-ciel de fruits et légumes. Ensuite, dirigez-vous vers les allées centrales pour trouver des produits de base sains comme les produits surgelés, les conserves, les flocons d'avoine et les pâtes. Il n'y a pas de mal à ajouter quelques friandises au panier, mais il faut les limiter au minimum.

Choisir de « vrais » aliments

Vous devez choisir des produits aussi peu transformés et contenant aussi peu d'additifs que possible. Recherchez des options sans sel ou à faible teneur en sel. Choisissez des protéines qui n'ont pas été injectées avec des graisses ou des bouillons. Lorsque vous achetez des céréales et des produits de boulangerie, le premier ingrédient doit être une céréale complète plutôt qu'une farine enrichie.

Lire les étiquettes

Prenez le temps de lire les informations nutritionnelles, même pour les aliments que vous considérez comme sains. La teneur en nutriments peut varier considérablement. Comparez des produits similaires si vous le pouvez. Les aliments qui contiennent plus de cinq ingrédients, des ingrédients artificiels ou des ingrédients que vous ne pouvez pas prononcer ne sont pas forcément des choix sains.

Tenir compte de la commodité

Parfois, la commodité vaut le coût supplémentaire. Par exemple, les paquets de noix et de fromage en portions individuelles ou les fruits et légumes prédécoupés peuvent être utiles pour contrôler les portions et préparer des dîners sains et des collations sur le pouce.

Commencez par une collation

Ne faites pas vos achats l'estomac vide, car la faim peut entraîner des achats impulsifs. Prendre une collation saine avant de faire vos courses peut également vous aider à faire des achats plus sains. Selon une étude, les consommateurs qui ont mangé une pomme au préalable ont acheté 28 % de fruits et légumes en plus que ceux qui ont mangé un biscuit et 25 % de plus que ceux qui ont fait leurs courses l'estomac vide.

Divisez votre panier d'épicerie.

Les contenus de votre panier devrait refléter les portions de l'assiette idéale !



Sources : food52.com/blog/20254-grocery-shopping-how-to-shop-healthier | webmd.com/food-recipes/features/10-tips-for-healthy-grocery-shopping | heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/shopping/grocery-shopping-tips | Images by Unsplash