

# UN BUDGET SAIN

## Des moyens intelligents d'économiser de l'argent



Manger avec un budget limité ne signifie pas qu'il faut sacrifier la nutrition. Avec un peu de savoir-faire et de planification, vous pouvez profiter d'aliments nutritifs sans vous ruiner. Prendre le temps de planifier ses repas et de dresser une liste de courses sont deux gestes simples qui peuvent faire une grande différence sur le plan économique. En vous préparant avant d'aller au magasin, vous vous assurez de n'acheter que ce dont vous avez besoin. Découvrez quelques conseils pour tirer le meilleur parti de votre argent tout en mangeant sainement.

### Essayez des coupes de viande moins chères

La viande peut être chère, mais de nombreuses coupes coûtent beaucoup moins cher. Pensez au steak de paleron, au steak de surlonge de porc, aux cuisses de poulet, au poulet entier ou à la viande hachée. Ils sont parfaits dans les soupes, les ragoûts, les burritos, les ragoûts et les sautés. Ce type de recettes donne généralement des repas copieux et beaucoup de restes. La mijoteuse est également un excellent moyen de cuisiner des viandes à moindre coût.



### Choisir des protéines végétales

Cuisinez moins de viande en général en ajoutant des repas sans viande à votre menu hebdomadaire. Réduisez votre consommation de viande en utilisant des haricots comme garniture pour les tacos et les pains de viande, ou préparez des repas avec moins de viande tels que des sautés. Apprenez à apprécier les œufs ! Omelettes, brouillés, pochés... les œufs sont une excellente source de protéines et sont plus rentables que la viande.



### Recherchez les meilleurs prix

Si vous disposez de l'espace nécessaire pour stocker correctement les articles, faites des réserves de produits de base et de vos produits préférés lorsqu'ils sont offerts à des prix réduits. Ne payez pas pour un bel emballage et optez pour des marques génériques, qui sont souvent de la même qualité que les marques nationales plus chères. Lorsqu'il s'agit d'aliments frais, n'hésitez pas à opter pour des produits *laids*, qui sont généralement moins chers et tout aussi nutritifs.



### Intégrez les restes à votre menu

Sortir tous les jours pour déjeuner peut être une mauvaise habitude pour votre santé et votre portefeuille. Lorsque vous préparez le dîner, faites-en plus et vous aurez des restes pour le déjeuner. Les restes peuvent également être congelés pour servir de repas d'appoint une soirée. Intégrez les restes à votre routine hebdomadaire et désignez un soir pour utiliser les ingrédients dont la date d'expiration approche.



### Utilisez votre congélateur.

Congelez les aliments que vous jetteriez autrement. Nettoyez la partie molle d'un poivron, coupez-le en dés et congelez-le pour l'ajouter aux œufs, au chili et à la sauce pour pâtes. Tranchez et congelez les bananes trop mûres pour en faire des smoothies. Si vous disposez de l'espace nécessaire, un congélateur coffre peut être un investissement judicieux. Achetez plus de produits que vous utilisez lorsqu'ils sont en promotion et mettez-les au congélateur.



### Apprenez à préparer des repas.

Si vous en avez le temps, vous pouvez économiser beaucoup d'argent en le faisant vous-même. Achetez des produits en vrac et essayez de les mettre en conserve. Préparez vos propres sauces, vinaigrettes et mélanges d'assaisonnements. Plantez un potager ou un jardin d'herbes aromatiques. Réutiliser les restes de nourriture en congelant les bouts de pain pour faire des miettes de pain ou de la farce, ainsi que les restes de légumes et les découpes de viande pour faire un bouillon.



Sources : [www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget#10.-Buy-cheaper-cuts-of-meat](http://www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget#10.-Buy-cheaper-cuts-of-meat) | Images par Freepik & Unsplash