



# J'AI UN BUDGET SERRÉ

## Le vécu

C'est difficile de suivre les recommandations quand on a peu d'argent ou quand on bénéficie de l'aide alimentaire.

## Les conséquences

Le risque est d'aggraver le problème de surpoids, de diabète et de maladies cardiovasculaires.

## En pratique

- Je planifie mes dépenses : je détermine le budget disponible chaque jour pour mon alimentation,
- Je prépare ma liste de course à l'avance,
- Je préfère les supermarchés de taille moyenne,
- Je compare les prix au litre ou au kilo avant d'acheter,
- Je cuisine moi-même des plats simples,
- Je pense aux conserves et aux surgelés : une solution pratique pour manger plus de légumes et de poisson,
- Je respecte les saisons pour l'achat des légumes et des fruits,
- Je pense aux légumes secs, aux produits laitiers, aux morceaux de viande à bouillir ou à braiser (paleron, jarret, joue, collier...), aux œufs qui sont économiques et intéressants sur le plan nutritionnel,
- Je bois l'eau du robinet.

## Mes bons plans « bon marché »



Les entrées de légumes frais : tomates, radis, concombres, salade verte (l'été), endives, chou, carottes, betteraves (l'hiver)...



Les entrées de légumes en conserve : cœur de palmier, artichaut, asperge, macédoine...

Les soupes de légumes : carottes, poireau, navet, pommes de terre... mixés ou en petits morceaux.



Les garnitures de légumes en conserve ou surgelés : haricots verts, haricots beurre, champignons, céleris, épinards, champignons, carottes, courgettes, chou de Bruxelles, tomates pelées, ratatouille...

Les viandes fraîches : abats, volaille, viandes à bouillir, grillades de porc, steak haché...



Les poissons en conserve (remplacent la viande) : thon, saumon, maquereau, sardines... en salade avec des tomates, des concombres, des haricots verts, des pommes de terre, du riz... ou chauds avec de la ratatouille, des pâtes...

Les œufs (remplacent la viande) : en omelette avec des champignons, des épinards, des pommes de terre, brouillés avec des tomates pelées.



L'emmental (remplace la viande) : avec des pâtes, du riz, un potage, une salade... ou en gratin avec une béchamel légère (féculé + lait) et des légumes.



Les fruits de saison et les compotes sans sucre ajouté.

