

Votre budget alimentaire

Comment réduire vos dépenses alimentaires

- Vous pouvez trouver important d'avoir des aliments prêts à l'emploi, qui sont faciles et rapides à préparer. Cependant, si vous êtes capable de faire plus de cuisine maison (gruau, plats cuisinés et soupes, par exemple), vous constaterez que vous pouvez diminuer votre budget alimentaire.
- Achetez les aliments qui se détériorent rapidement, comme les fruits et légumes frais, en petites quantités.
- Les produits sans nom sont généralement moins chers.
- Comparez les prix à l'unité. L'étiquette de prix à l'unité est sur l'étagère, sous le produit. De cette façon, vous pouvez comparer le prix de différentes marques.
- Certains aliments sont moins chers achetés en vrac, les épices, par exemple. Acheter en vrac vous permet aussi d'acheter la petite quantité dont vous avez besoin.



- Manger à la maison coûte moins cher que manger au restaurant ou commander des repas. Mais vous voudrez peut-être aller au restaurant de temps en temps.
- Utilisez les coupons qui offrent de véritables économies. Utilisez-les seulement pour acheter les aliments que vous mangez ordinairement.
- Si votre famille ou vos amis se demandent quoi vous donner comme cadeau, suggérez-leur un plat cuisiné déjà cuit.
- Plutôt que de gaspiller de l'argent en achetant des suppléments vitaminiques ou minéraux inutiles ou des aliments de magasins de « produits naturels », achetez votre nourriture dans des épiceries ordinaires pour augmenter votre pouvoir d'achat.
- Bien des magasins ont des journées de rabais spéciaux pour les personnes âgées.
- Les chips, les boissons gazeuses, le café, les cigarettes et l'alcool sont des produits coûteux qui grèvent votre budget alimentaire.

Voici quelques bons achats alimentaires :

Produits céréaliers

- les céréales chaudes, comme le gruau d'avoine
- le riz (pas étuvé ni instantané)
- les macaronis et les spaghettis
- les biscuits soda ordinaires

Légumes et fruits

- les fruits et légumes frais en saison
- les fruits surgelés ou en conserve (hors saison)
- les jus de fruit surgelés et le jus de tomate ou de légumes en conserve

Produits laitiers

- le lait frais, le lait écrémé en poudre, le lait évaporé en conserve
- le yogourt nature (ajoutez vos fruits vous-mêmes)
- le fromage en bloc
- le fromage cottage

Viandes et substituts

- les haricots, les pois et les lentilles, secs ou en conserve
- les œufs, la dinde et le poulet (la volaille surgelée est généralement moins chère)
- plusieurs types de poissons, tels que la goberge surgelée, le thon, le saumon rose et les sardines en conserve
- le beurre d'arachides
- le foie et les autres abats
- les coupes de viande moins tendres (pour pot-au-feu et bouillis)
- le bœuf haché

Autres aliments

- Les produits de régime sont souvent moins chers si vous les faites vous-mêmes. Vous pouvez, par exemple, sucrer le Kool-Aid ordinaire avec un succédané du sucre hypocalorique ou dissoudre du cacao et un succédané du sucre hypocalorique dans du lait pour faire du chocolat chaud allégé.