

AU MENU



	Dîners	Soupers	Autres
Dimanche			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			

À manger rapidement :

Pense-bête :

Trucs et astuces pour maximiser ses achats

En plus de répondre à l'irritante et redondante question « *Qu'est-ce qu'on mange ?* », créer son menu peut être un bon outil pour diminuer la facture d'épicerie et éviter le gaspillage alimentaire. 😊

Avant d'aller à l'épicerie :

- Regarder ce que vous avez déjà. Pourquoi ne pas prendre une photo du contenu de votre réfrigérateur, congélateur et garde-manger, pour éviter d'acheter ce que vous avez déjà.
- Consulter les circulaires ou les applications de spéciaux.
- Créer votre menu à partir de ce qui vous reste et des rabais annoncés.
- Pour chaque journée de la semaine, considérez le temps et les énergies disponibles pour cuisiner. Prévoir un menu simple quand le temps est un enjeu ou que la fatigue risque de se faire sentir.
- Faire une liste d'épicerie. Choisir où aller cette semaine en fonction de vos besoins et des rabais.
- Manger avant d'aller à l'épicerie, ne serait-ce qu'une collation. Cela vous permettra de garder une approche plus rationnelle devant la tentation.

À l'épicerie :

- Respecter sa liste et éviter les allées non concernées.
- S'inspirer des différents trucs pour économiser. *

Au retour à la maison :

- Prendre soin de son investissement : s'inspirer des différents trucs de conservation. *
- Cuisiner en grande quantité et congeler pour des lunchs ou des repas futurs.
- Inscire les aliments dont la date de péremption approche dans la section à manger rapidement.

Attention ! Certains effets secondaires pourraient être observés : implication des membres du ménage, réduction du gaspillage alimentaire, économie d'argent et d'énergie, repas plus équilibrés, etc.

***Pour plus de détails, nous vous invitons à visionner ou à assister à la rencontre d'information *Bien manger à bon compte*.**