



**MANGER
ÉQUILIBRÉ**

AVEC

PEU DE TEMPS

ET D'ARGENT



POUR VOUS, MANGER, C'EST :

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE !

DES HABITUDES

2 OU 3 REPAS/JOUR

DU PLAISIR

DU STRESS

UN CASSE-TÊTE

UN MOMENT
À PARTAGER

DES ÉMOTIONS

VITAL

UN BUDGET

NE PLUS AVOIR FAIM

POUR ÊTRE EN FORME ET
EN BONNE SANTÉ, TOUT COMPTE !

**MANGER DE TOUT
NI TROP, NI TROP PEU
SANS EXCLURE** une famille d'aliments.

BOIRE DE L'EAU

Au cours des repas et pendant la journée.

RYTHMER LES REPAS

Avec des horaires
les plus **RÉGULIERS** possibles.

RESPECTER LES GOÛTS DE CHACUN

Tout en proposant **DE NOUVELLES
SAVEURS ET RECETTES.**

MIAM !

BOUGER
AU QUOTIDIEN

AVOIR
DES LOISIRS

FAIRE DU SPORT

PROFITER DE LA VIE
AVEC FAMILLE ET AMIS

DORMIR
SUFFISAMMENT



FÉCULENTS

ET

LÉGUMES SECS

**PAIN ET/OU FÉCULENTS,
À CHAQUE REPAS, SELON L'APPÉTIT !**

DIVERSIFIEZ LES FÉCULENTS

Pommes de terre,
riz, semoule, pâtes...



PENSEZ AUX LÉGUMES SECS : lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges...

PAS LE TEMPS DE FAIRE CUIRE LES LÉGUMES SECS ?

En conserve ou en bocal, ils gardent leurs qualités et **dépannent** pour préparer un plat rapidement.

Comme ces aliments se conservent longtemps, **profitez des promotions !**



POUR FAIRE UN REPAS COMPLET avec un sandwich, accompagnez-le :

- De **LÉGUMES** (tomate, concombre...) soit dans votre sandwich, soit en accompagnement (soupe, salade...),
- D'un **YAOURT** et/ou d'un **FRUIT**.
- D'**EAU**.



**IL EXISTE PLEIN DE FAÇONS
DE CUISINER LES FÉCULENTS
ET LES LÉGUMES SECS !**

ASSOCIEZ-LES AUX LÉGUMES

- **Pâtes** aux courgettes,
- Purée **pommes de terre** et carottes,
- Soupe de **lentilles** et coulis de tomates,
- Salade de **pois chiches**, carottes et cumin.



INSPIREZ-VOUS DES CUISINES DES RÉGIONS ET DU MONDE :

Régalez-vous avec de nouvelles façons de préparer les féculents.



AU QUOTIDIEN, préférez le pain (baguette, pain de campagne...) au pain de mie ou à la brioche.

Les féculents **SEMI-COMPLETS** ou **COMPLETS** apportent plus de fibres et permettent d'avoir moins vite faim.



FRUITS

ET

LÉGUMES

**COLOREZ VOS REPAS
AVEC DES FRUITS ET LÉGUMES !**



**CE QUI COMPTE,
C'EST D'EN MANGER !**

EN PLEINE SAISON, les légumes et les fruits frais sont **MEILLEURS** et **MOINS CHERS**.

L'été, des légumes et fruits en salades ou en tartes.



L'hiver, en soupe ou dans les plats chauds :
bœuf aux carottes, poulet basquaise, curry de légumes...

Un fruit peut être partagé en **2 OU 4 PARTS** :
ANTI-GASPI et **BON MARCHÉ**.



SURGELÉS OU EN CONSERVES,
ILS SONT PRATIQUES ET DE BONNE QUALITÉ.

Sans épluchage, ils font gagner du temps et de l'argent.



RAPIDE !

ÉCONOMIQUE !



LA CUISSON DÉTRUIT LA VITAMINE C.
Mangez au moins **UN FRUIT OU
UN LÉGUME CRU** par repas.

En plus des agrumes et des kiwis,
les poivrons et les choux sont **RICHE
EN VITAMINE C.**



VIANDE



OEUFS

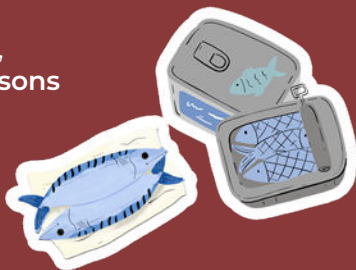


POISSON



Au cours de la semaine, **VARIEZ LES MENUS AVEC DE LA VIANDE** (bœuf, porc, dinde, poulet, abats...), **DU POISSON OU DES ŒUFS**.

Harengs, maquereaux, sardines sont des **poissons gras peu chers** dont la **consommation est recommandée**.



En boîte, ils sont **pratiques à conserver** et à utiliser dans un **plat** ou un **sandwich**.



Bon marché, **LES PLATS TRADITIONNELS** avec des viandes mijotées sont appréciés de tous : couscous, chili, paëlla...



LES ŒUFS SE PRÉPARENT DE DIFFÉRENTES FAÇONS :

Jouez là-dessus pour diversifier vos plats : durs, coque, omelette...



En cuisinant **EN PLUS GRANDES QUANTITÉS**, vous pouvez :

- **UTILISER LE RESTE** dans un autre plat le lendemain : hachis parmentier, sauce bolognaise, brandade de poisson, légumes farcis...
- **CONGELER DES PORTIONS** pour avoir le plaisir de les manger plus tard sans recuisiner.

NUGGETS, CORDONS BLEUS, CROQUETTES DE POISSONS, GALETES VÉGÉTARIENNES.

Ce sont des produits ultra-transformés, **SOUVENT GRAS, PLUS SALÉS ET MOINS RICHES EN PROTÉINES** qu'une escalope de dinde ou un filet de poisson.

LIMITEZ CES ACHATS.





PRODUITS LAITIERS



**VARIEZ LES PRODUITS LAITIERS
AU COURS DE LA JOURNÉE !**

**LES PRODUITS LAITIERS
SONT PRATIQUES
EN CUISINE !**



**ILS PERMETTENT DE FAIRE BEAUCOUP DE PLATS.
DES RECETTES SALÉES OU SUCRÉES :**

Une sauce Béchamel
pour un gratin, des lasagnes,
Des quiches, des purées.



Des crêpes, des gâteaux, des flans.

Des desserts avec
les laitages et les fruits.



POUR UTILISER DU PAIN DUR, trempez-le dans du lait
avec un œuf battu. **C'EST LA BASE DU PAIN PERDU.**

À FAIRE DORER À LA POÊLE, en version sucrée ou salée
avec du fromage.



Leur consommation est recommandée
TOUT AU LONG DE LA VIE, et en particulier pour
**LES ENFANTS, LES ADOLESCENTS ET
LES PERSONNES ÂGÉES.**



POUR UN PRIX AVANTAGEUX, le lait
et les produits laitiers apportent
DU CALCIUM ET DES PROTÉINES.



MATIÈRES GRASSES



LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES
– huiles, beurre, crème fraîche –
peuvent être consommées
À CHAQUE REPAS EN PETITE QUANTITÉ.

L'idéal est
DE LES RÉPARTIR AU COURS DES REPAS

Du **beurre** sur les tartines, dans une pâte à tarte ou fondu sur des légumes.



De la **crème fraîche** dans une sauce de concombres en salade ou dans des moules marinières.



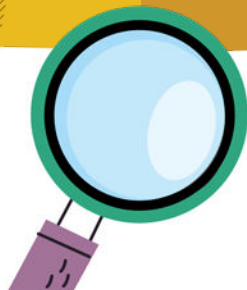
De l'**huile de colza** pour les salades.



De l'**huile d'olive** ou un **mélange d'huiles** pour la cuisson.

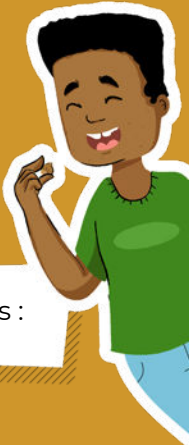
Avec les aliments tout prêts, il est difficile de connaître le **TYPE DE MATIÈRE GRASSE UTILISÉE** et **EN QUELLE QUANTITÉ.**

En cuisinant, il est possible **DE CHOISIR** et **DE DOSER** les matières grasses par exemple **EN UTILISANT UNE CUILLÈRE.**



FRUITS À COQUE

LA CONSOMMATION D'UNE PETITE POIGNÉE DE FRUITS À COQUE (NOIX, NOISETTES) NON SALÉS EST RECOMMANDÉE.



ENTIERS, ils peuvent être ajoutés dans :

UN PLAT



UN LAITAGE

UNE COMPOTE



EN POUDRE, ils peuvent remplacer une partie de la farine dans un gâteau.



Au kilo, les fruits à coque nature coûtent chers.

Des **PETITES PORTIONS** suffisent :
3 NOIX, C'EST MIEUX QUE PAS DU TOUT !





PRODUITS SUCRÉS



PETIT-DÉJEUNER



PROFITEZ DES PLAISIRS SUCRÉS,
en les mangeant **PENDANT LES REPAS**
plutôt qu'en grignotage pendant
la journée ou la soirée.

Les boissons sucrées
(sodas, boissons aux fruits...)
sont plutôt à réserver pour
des occasions festives.

Le mieux est de choisir
l'eau comme boisson
au quotidien.



**LA GOURMANDISE FAIT PARTIE
DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE !**



S'il est recommandé de limiter
la consommation de certains produits
trop sucrés, trop gras, trop salés...

IL N'EST PAS QUESTION DE LES INTERDIRE !

Oui aux apéros, aux repas de fête,
aux plats tout prêts, aux desserts
gourmands, **MAIS PAS TOUS LES JOURS !**

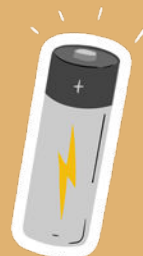
EN DIMINUANT LES QUANTITÉS DE SUCRE dans
les recettes de gâteaux et les desserts maison,
et même dans vos boissons chaudes (thé,
café...), **VOUS VOUS HABITUEREZ PETIT À PETIT
À APPRÉCIER UN GOÛT MOINS SUCRÉ.**



**À CHACUN SON PRÉFÉRÉ
POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE !**

Le petit-déjeuner permet
**D'HYDRATER LE CORPS ET D'APPORTER
DE L'ÉNERGIE.**

Dans l'idéal, il se compose
d'**UNE BOISSON**, d'**UN PRODUIT LAITIER**,
d'**UN FÉCULENT** et d'**UN FRUIT.**



1 BOISSON



**TARTINE(S) DE PAIN BEURRÉ
+ CONFITURE
+ YAOURT + KIWI**



**BOL DE LAIT ET CÉRÉALES
+ BANANE**

TESTEZ LA VERSION SALÉE !



**OEUF À LA COQUE
+ PAIN BEURRÉ
+ FROMAGE
+ CLÉMENTINE**



PRÉPARER À MANGER

MÊME VITE-FAIT !

FAIRE LA CUISINE EST BIEN PLUS SIMPLE :

AVEC UN MINIMUM DE MATÉRIEL DE CUISINE :



AVEC DES INGRÉDIENTS EN RÉSERVE CHEZ VOUS POUR IMPROVISER UN REPAS :



AVEC DES HERBES ET AROMATES :

Ajoutez-en aux plats, vous limitez le sel et apportez votre touche personnelle.



AVEC DES IDÉES RECETTES :



AVANT D'ALLER FAIRE SES COURSES

- Faire une liste avec **les indispensables** à ne pas oublier.
- Prévoir des idées de menus** en fonction des contraintes de la semaine.
- Penser aux sacs de courses et isothermes** pour économiser quelques centimes à chaque fois.
- Si possible, manger avant.
RASSASIÉ, VOUS RÉSISTEZ AUX TENTATIONS.

AU MARCHÉ OU AU SUPERMARCHÉ

- Suivre la liste et les idées de repas.
- Comparer les prix au kg.
- Se méfier des lots et des promotions** qui poussent à la consommation.
LES FORMATS FAMILIAUX NE SONT PAS FORCÉMENT MOINS CHERS.
- Surveiller** les dates limites de consommation.
- Choisir de préférence les **produits avec une liste d'ingrédients courte.**
- Compter sur les 1^{ers} prix** pour les aliments de base qui sont économiques et de bonne qualité.

DE RETOUR À LA MAISON

- Retirer et trier les emballages.
- Dans le placard et le frigo, ranger en fonction des **Dates Limites de Consommation (DLC).**
PLACER LES DATES PROCHEs DEVANT LES DLC PLUS LONGUES.

ZOOM SUR LA DDM ET LA DLC

IL EXISTE 2 DATES LIMITES DE CONSOMMATION :

DDM

DATE DE DURABILITÉ MINIMALE

→ « À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE... »

Le produit peut être **CONSOMMÉ SANS RISQUE POUR LA SANTÉ**, une fois la **DDM DÉPASSÉE**.

Le **GOÛT** ou la **TEXTURE** peuvent **ÊTRE UN PEU DIFFÉRENTS**.

DLC

DATE LIMITE DE CONSOMMATION
OU DATE DE PÉREMPTION

→ « À CONSOMMER JUSQU'AU »

Le produit **NE PEUT PLUS ÊTRE CONSOMMÉ** une fois la **DLC DÉPASSÉE**.

Les DLC courtes sont intéressantes à condition de **RESPECTER LA CHAÎNE DU FROID** et de les **CONSOMMER RAPIDEMENT**.





TACTIQUES

LIMITER LE COÛT DE L'ÉLECTRICITÉ OU DU GAZ

FAIRE CUIRE PLUSIEURS PLATS

quand le four traditionnel est allumé : une tarte et un gratin.



Mettre un **COUVERCLE** SUR LES CASSEROLES.

Investir dans **UNE COCOTTE-MINUTE** ou **UNE COCOTTE EN FONTE**.



Utiliser le **FOUR À MICRO-ONDES** aussi pour la **CUISSON DU POISSON**, des **FRUITS** et des **GÂTEAUX**.



CUISINER LES "OUBLIÉS" COMME LES FRUITS MÛRS



ÉCONOMIQUES

oops!



À LA CUISSON, LES FÉCULENTS CRUS (riz, pâtes, lentilles, semoule) **AUGMENTENT DE VOLUME**.

PAR PEUR D'EN MANQUER ON PEUT EN FAIRE TROP.



COQUILLETTES, SEMOULE



RIZ CRU, LENTILLES

ÉVITER DE JETER DE LA NOURRITURE



À PARTIR DES RESTES -féculents, viandes cuites, légumes, fromages- cuisiner un nouveau plat :

AVEC DU RIZ CUIT, improviser un **RIZ CANTONNAIS** maison.



AVEC DES POMMES DE TERRE CUITES À L'EAU, faire une **OMELETTE FAÇON TORTILLA**.





**ET MAINTENANT,
C'EST À VOUS DE JOUER
!**

BON À SAVOIR



L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
se joue sur **PLUSIEURS REPAS**
et sur **PLUSIEURS JOURS.**

MANGER SUFFISAMMENT
et **AVEC PLAISIR** pendant
les repas **LIMITE LE GRIGNOTAGE.**



Il n'existe **PAS D'ALIMENT**
MIRACLE, ni **DE MAUVAIS ALIMENT.**



LA MEILLEURE BOISSON,
C'EST L'EAU !

LES PRODUITS
DE LONGUE CONSERVATION
-conserves, surgelés, lait en poudre et UHT-
SONT PRATIQUES ET DE QUALITÉ.

TIERCÉ GAGNANT

LES **CHAMPIONS DU RAPPORT QUALITÉ NUTRITIONNELLE/PRIX** SONT :



LE LAIT
LES LAITAGES



LES LÉGUMES
SECS



LES OEUFS

POUR UN PRIX AVANTAGEUX, ILS SONT **RICHES EN NUTRIMENTS**
ET **FACILES À CUISINER.**

