






Comment faire ses courses en se tenant à son budget

Certains conseils peuvent être utiles afin de ne pas dépasser le budget fixé.

FAIRE UNE LISTE

Il est judicieux de faire des menus pour la semaine selon les principes de l'équilibre alimentaire:

	LUNDI	MARDI
Déjeuner	tomates en salade 1 cuisse de poulet pâtes 1 yaourt nature 1 poire pain eau	...
Dîner

 Viande ou Poisson ou Oeufs
 Légumes verts
 Féculents
 Produit laitier
 Fruit

On peut prévoir pour un même repas un **plat complet** intégrant plusieurs aliments. Par exemple, le couscous de poisson maison intègre un **féculent** (la semoule, pois chiches...), un **poisson** et des **légumes** (tomates, courgettes...).

Pour faciliter vos courses, les menus peuvent être identiques pour toute la famille, du point de vue qualitatif (les besoins quantitatifs étant fonction de l'âge, du sexe...)



CHOISIR SON MAGASIN

- ◆ Choisir un **supermarché de taille moyenne** dans lequel il y aura moins de tentations.
- ◆ Les magasins discounts ont pour avantage d'offrir des **produits à bas prix, sans choix multiples**. Mais attention à la tentation pour les produits sucrés et gras (pâtisseries...) qui ont aussi des prix bas.
- ◆ **L'achat direct au producteur** permet d'avoir des prix de lot, mais nécessite un lieu de stockage.
- ◆ **Faire le marché vers 13h**, les marchands abaissent leur prix.



DANS LE MAGASIN

Quelques petites astuces...

- **Se tenir à sa liste** de courses, sans détour dans des rayons inutiles.
 - Faire vos courses **le ventre plein** : votre estomac n'aura ainsi pas d'influence dans vos choix !
 - Faire vos courses **seul(e)**, c'est à dire de préférence sans enfant, cible préférentielle des publicitaires.
 - Éviter les cartes de fidélité : leurs avantages ne s'appliquent pas sur les produits aux prix les plus bas.
 - Savoir comparer les prix en regardant le **prix au kilo**.
 - Attention aux promotions et aux têtes de gondole : **reporter le prix à l'unité** pour comparer. Souvent, elles font acheter plus donc dépenser plus.
 - Enfin, il est important de savoir regarder les rayons : les produits les moins chers sont situés **tout en bas ou tout en haut du rayon**.
- Après tout cela, vous serez paré pour l'élaboration de recettes simples à petit budget !



Quelques aliments de base à avoir toujours sous la main

Afin de faire face à certains imprévus, il peut être intéressant de se constituer une réserve de denrées :

DANS VOS PLACARDS

pommes de terre, pâtes, semoule, riz, légumes secs (lentilles...)

conserves de poisson au naturel

légumes en conserve

chocolat en poudre sans sucre



carrés de bouillon de légumes

farine ou maïzena

soupe de légumes en sachet

huile

DANS VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

lait UHT 1/2 écrémé ou écrémé

beurre ou margarine



oeufs



compotes sans sucre ajouté

yaourts, fromage blanc nature...

Menu à moins de 3€ par personne



Même avec un budget limité, il est possible de faire un menu équilibré :

Salade de carotte à la pomme
(0,40€ /personne)

Omelette aux pommes de terre
(0,60 € /personnes)

Ratatouille en conserve
(0,65€/personne)

Yaourt nature (0,20€/personne)

Compote sans sucre ajouté
(0,20 €/personne)

Pain (0,10 €/personne)

Soit un menu à 2,15€ environ par personne



Réseau Atlantique Diabète

Centre Hospitalier de La Rochelle
Rue du Docteur Schweitzer
17019 LA ROCHELLE Cedex

Tél: 05.46.45.67.32 / Fax: 05.46.42.17.88
mail : atlantiquediabete@wanadoo.fr

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE À PETIT PRIX



L'équilibre alimentaire est essentiel dans la prise en charge de votre diabète. Ainsi, il est important de pouvoir gérer son alimentation, et donc son budget alimentaire.

Vous trouverez sur ce document quelques trucs et astuces qui peuvent faciliter votre quotidien, afin d'allier équilibre alimentaire, plaisir et petit budget.

