

Manger équilibré avec un petit budget



 **Alicia Renaudin, Magali Giorgino**
Diététiciennes, service de diabétologie, CHU de Toulouse

L'alimentation, est l'un des budgets les plus importants dans les dépenses des foyers français, encore plus dans le contexte actuel. Il est donc nécessaire d'arriver à contrôler ses dépenses. Pour couvrir les besoins énergétiques, protéiques, mais également en fibres, minéraux et vitamines, il s'agit de consacrer au minimum un budget de 130 € par mois, par personne soit 32 € par semaine (pour une ration de 1 900 kcal par jour et par personne) **(voir fiches pratiques 1 et 2)**. Pour y arriver, il faudra donc anticiper et faire les bons choix.

Comment anticiper ?

- **Fixez-vous un budget alimentation mensuel** : par exemple, 35 à 40 €/semaine ou 130 à 160 €/mois pour une personne.
- **Anticipez les menus pour la semaine** en faisant un planning, pour n'acheter que l'essentiel et éviter de craquer dans les rayons. Cela permet par ailleurs de gagner du temps.
- **Établissez une liste de courses**, déduite des menus de la semaine anticipés. Dès que vous finissez un produit souvent utilisé, pensez à le noter directement sur la liste. Vérifiez ce que vous avez dans le placard afin de ne pas racheter des aliments inutilement, ou d'en oublier **(voir fiche pratique 3)**. Idéalement, regroupez les aliments par catégories : crèmerie, épicerie, fruits et légumes, surgelés, boucherie... **(voir fiche pratique 4)**.

- **Pensez à faire un drive** pour voir plus facilement si le budget est respecté.

Comment faire les bons choix ?

- La viande, le poisson et le fromage sont des aliments assez chers, **une seule portion de viande ou équivalents (œuf, poisson...) par jour suffisent** (150 g de viande ou poisson par jour suffisent), **ainsi qu'une seule portion de fromage** (en plus de deux laitages nature par jour).
- Manger au self le midi permet de faire des repas peut être plus légers le soir sans forcément de protéines animales et donc permet de mieux maîtriser son budget.
- **Pensez aux autres sources de protéines** : légumes secs associés aux céréales **au moins quatre fois par semaine**. En effet, faire des repas végétariens au moins quatre fois par semaine permet de couvrir ses besoins en protéines et en fibres.
- Favorisez les aliments bruts et les **cuisiner plutôt que d'acheter des plats préparés**.
- Privilégiez **les fruits et légumes de saison** **(voir fiche pratique 5** ou www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bienmanger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison).
- **Pensez aux conserves et surgelés non cuisinés**, qui sont souvent moins coûteux que des produits frais.
- **Privilégiez les laitages nature**,

moins chers que les autres (fromage, crèmes desserts, yaourts aux fruits...).

- Vos aliments se gâtent, **ne gaspillez pas** : cuisinez-les. Si vous avez des restes, ne les jetez pas, mangez-les au repas suivant ou pensez à les cuisiner d'une autre façon.

Comment faire ses courses ?

- **Faites les courses le ventre plein** : cela évitera de craquer sur votre paquet de gâteau préféré.
- **Regardez les prix au kilo** et non pas le prix de l'article : prendre le moins cher au prix au kilo. Souvent, les produits en gros conditionnement sont moins chers au kilo, mais il faut pouvoir les stocker (placards, congélateur).
- **Méfiez-vous des promotions** : en avez-vous vraiment besoin ? Est-ce vraiment moins cher ? Faites attention aux dates de péremption.
- **Pensez aux légumes sur les marchés ou ceux à cueillir directement chez les producteurs** qui sont souvent moins chers qu'en supermarché.
- **Pensez aux associations et banques alimentaires** selon votre situation (par exemple pour la ville de Toulouse, il existe le « *Guide de l'urgence sociale* »).

* Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêt en rapport avec cet article.

Mots-clés : Précarité, Nutrition, Budget, Courses

MON REPAS ÉQUILIBRÉ PETIT BUDGET



PRODUITS LAITIERS

Je privilégie les basiques : les yaourts nature !



FRUITS

Frais : de saison !
Ou alors en compote



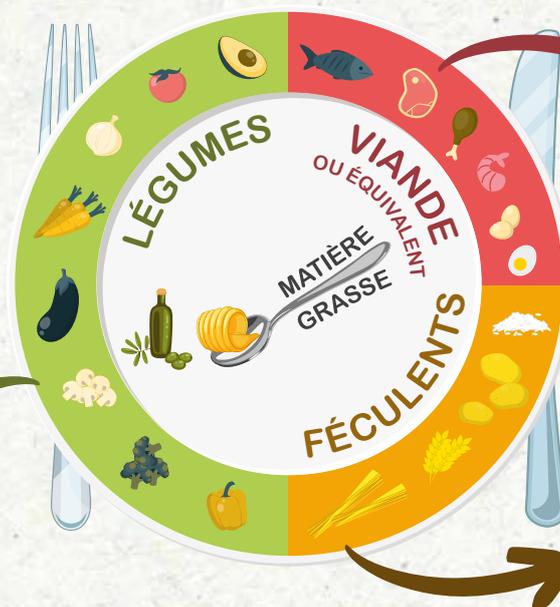
PAIN

Plus onéreux que des pâtes ou du riz



BOISSON

Frais : de saison !
Sinon, en surgelés



150 g/jour
ça suffit !

à remplacer
4 fois/semaine

par des légumineuses
(lentilles, haricots
blancs, haricots rouges,
pois chiches, pois
cassés...) associées à
des céréales (pâtes,
riz, semoule)

Fiche pratique n°1 - Composition d'un repas équilibré petit budget.

MES REPAS PETIT BUDGET ÉQUILIBRÉS

Ration à 1900 kcal - avec 35 g de glucides au petit déjeuner et 90 g de glucides aux repas

PETIT DÉJEUNER

6 biscottes
10 g de beurre
1 laitage nature
1 boisson sans sucre

DÉJEUNER

100 g de viande
ou poisson ou œuf
200 g de légumes
200 g de céréales cuites
1 laitage nature
1 compote
2 c.à.s d'huile

DÎNER

50 g de viande
ou poisson ou œuf
200 g de légumes
200 g de céréales cuites
1 laitage nature
1 fruit frais
2 c.à.s d'huile

ET JE REMPLACE 2 DÉJEUNERS ET 2 DÎNERS PAR SEMAINE PAR UN REPAS VÉGÉTARIEN :

300 g de légumes secs
(lentilles, haricots rouges, haricots
blancs, pois cassés, pois chiches)
100 g de céréales cuites
(pâtes ou riz ou semoule)
1 laitage nature
1 fruit frais
2 c.à.s d'huile

Fiche pratique n°2 - Exemple de repas équilibrés petit budget sur une journée.

LES INDISPENSABLES À AVOIR

DANS LE PLACARD

DE QUOI SE RESUCRER :

- pâtes de fruit
- sucre
- briquettes de jus de fruits
- canettes de soda de 15 cl
- lait concentré sucré...

DES FÉCULENTS PEU CHERS :

- pâtes
- riz
- semoule
- purée en flocons
- biscottes...

DES CONSERVES :

- de légumes (haricots verts, petits pois, carottes, macédoine, ratatouille, céleris, fonds d'artichaut, cœurs de palmier...)
- de fruits
- de légumes secs (lentilles, flageolets, haricots rouges, pois chiches, haricots blancs...)
- de thon, de sardine....

DES COMPOTES

DE L'HUILE : olive, colza, tournesol



Pensez à vérifier si vous avez bien ces aliments avant d'aller faire vos courses pour ne pas les oublier.

DANS LE FRIGO

- des œufs
- des laitages
- du beurre
- des légumes surgelés nature



Fiche pratique n°3 - Les indispensables à avoir dans le placard et dans le frigo.



MA LISTE DE COURSES



Fruits Légumes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Conserves Épicerie

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mes menus de la semaine

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Crémerie

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Surgelés

- _____
- _____
- _____
- _____

Autres

- _____
- _____
- _____
- _____

Produits frais

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Resucrages

- _____
- _____
- _____
- _____

Fiche pratique n°4 - Ma liste de courses.

LÉGUMES

PRINTEMPS

Artichaut, asperge, betterave, carotte, céleri, courgette, cresson, épinard, fève, navet, petit pois, pois gourmand, radis, salade frisée, laitue ou romaine, tomate

ÉTÉ

Artichaut, aubergine, batavia, betterave rouge, blette, carotte, concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, fève, haricot vert, laitue, navet, oignon, pâtisson, poivron, radis, salade, tomate

AUTOMNE

Betterave rouge, blette, bolet, brocoli, butternut, carotte, céleri, cèpe, chou chinois, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, panais, pleurote, poireau, salade, topinambour

HIVER

Betterave, brocoli, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, panais, poireau, potiron, radis, topinambour

FRUITS

PRINTEMPS

Banane, cerise, fraise, fraise des bois, framboise, mûre, pomme, prune, rhubarbe

ÉTÉ

Abricot, banane, brugnion, cassis, cerise, figue, fraise, fraise des bois, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin, reine-claude

AUTOMNE

Banane, châtaigne, clémentine, coing, figue, kiwi, mandarine, myrtille, orange, poire, pomme, prune, raisin

HIVER

Ananas, banane, clémentine, grenade, kaki, kiwi, litchi, mandarine, mangue, pamplemousse, poire, pomme, orange

Fiche pratique n°5 - Les fruits et légumes de saison.