



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

COMMENT PLANIFIER **DES REPAS SAINS**

Il n'est pas facile de planifier des menus sains et abordables pour une famille. Y a-t-il moyen de se faciliter la tâche ?

Une bonne façon de vous assurer que tout le monde mange bien sans défoncer votre budget est de planifier vos repas et vos collations à l'avance.



- Commencez par planifier les repas principaux de la semaine. Mettez quelques-uns des plats préférés de votre famille au menu.
- Recherchez de nouvelles idées dans les livres de recettes, dans les revues ou sur Internet. Consultez les ouvrages offerts par votre bibliothèque municipale, ou échangez des recettes entre amis. Optez pour des recettes qui reviennent bon marché, qui font appel à un nombre restreint d'ingrédients et qui se préparent facilement.
- Dressez ensuite une liste d'idées pour le petit déjeuner, les autres repas du jour et les collations.
- Inscrivez vos idées de repas sur un calendrier ou notez-les dans une grille, comme celle qui figure à la page suivante.
- Dressez la liste de tous les articles qu'il vous faut en prévision des repas de la semaine.

Voici quelques trucs pour préparer vos menus et en avoir le plus possible pour votre argent :

- Vérifiez ce que vous avez déjà au réfrigérateur, au congélateur et dans vos armoires, puis essayez d'inclure ces aliments dans vos menus.
- Surveillez les offres spéciales dans les circulaires et planifiez vos menus en fonction des aubaines de la semaine.
- Planifiez des repas comportant moins de viande et davantage de haricots secs, de pois, de lentilles, de légumes et de produits céréaliers. Par exemple, essayez différentes recettes de sautés, de pâtes, de plats aux œufs, de soupes, de gratins et de plats aux haricots.
- Cuisinez vos repas chez vous quand vous le pouvez. Achetez moins d'aliments préparés à l'avance.
- Augmentez les quantités dans vos recettes afin d'avoir des restes à utiliser pour les repas du midi ou du lendemain soir. Ajoutez vos restes de légumes ou de viande à vos salades, à vos pâtes, à vos soupes ou à vos sauces à spaghetti.



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

Dans ma famille, tout le monde est occupé. Nous dépensons beaucoup d'argent sur les repas au restaurant, les commandes à emporter et les aliments préparés à l'avance. Comment pouvons-nous économiser à la fois temps et argent ?

- **Préparez plus souvent vos repas à la maison.** Demandez aux autres membres de la famille de participer à la planification des menus, aux courses à l'épicerie, à la préparation des repas et au nettoyage de la table.
- **Préparez des boîtes ou des sacs à lunch pour emporter au travail ou à l'école.** Préparez-les la veille.
- **Vérifiez si l'école de votre enfant offre un programme alimentaire.** Ces programmes peuvent fournir à votre enfant des petits déjeuners, des dîners et/ou des collations.
- **Remplissez un thermos de café ou de thé préparé chez vous au lieu de vous arrêter dans un café.**
- **Quand vous sortez, emportez des collations saines comme des fruits, des noix, des barres granola, des muffins maison, ou des craquelins avec du fromage.**



Questions à poser à votre organisme communautaire OU à Saine Alimentation Ontario :

- Avez-vous des suggestions pour m'aider à économiser de l'argent en faisant mon marché ?
- Pouvez-vous me suggérer des idées de repas sains, abordables et appréciés de toute la famille ?

Créez votre propre menu en visitant le site de Saine alimentation Ontario à www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner

Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez www.eatrightontario.ca/fr/budget.

Feuille de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

COMMENT PLANIFIER DES REPAS SAINS

NOTRE MENU

Repas principaux

Dimanche

Ragoût maison et petits pains de grains entiers

Lundi

Cigares au chou rôtis à la poêle*

Mardi

Petits pains de viande préparés dans un moule à muffin avec salade de quinoa aux légumes

Mercredi

Sauté de chili doux et de tofu avec vermicelle*

Jedi

Restes : sauté de chili doux et de tofu avec vermicelle*

Vendredi

Aiglefin tandoori avec mélange de légumes congelés et riz*

Samedi

Restes : aiglefin tandoori avec mélange de légumes congelés et riz

Autres repas et collations

Déjeuners

Fruit frais et muffin

Œuf brouillé avec rôtie

Gruau d'avoine avec pommes et cannelle

Lait frappé aux fruits

Repas du midi

Restes : ragoût et petits pains de grains entiers

Restes : cigares au chou

Trempeuse de salade aux œufs avec pain pita et crudités

Collations

Maïs soufflé à l'air

Mélange de céréales de grains entiers (granola) et banane

Salade de carottes et de pommes

*Consultez ces recettes à www.eatrightontario.ca/fr/recipes.aspx



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

Écrivez vos idées de menus et collations dans ce tableau

COMMENT PLANIFIER DES REPAS SAINS

NOTRE MENU

Repas principaux

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Autres repas et collations

Déjeuners

Repas du midi

Collations

Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez www.eatrightontario.ca/fr/budget.

Feuillet de renseignements distribué par :

Les diététistes du Canada remercient le Ministère de la promotion de la santé et du Sport pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

© Les diététistes du Canada, 2011. Tous droits réservés. Permission de reproduire intégralement. Usage non commercial uniquement.