

Eating Well on a Budget

Eating well on a budget is possible! Choose options that are full of nutrients and low in added sugars, saturated fat and sodium.



MEAL PLANNING

- Plan the coming week's meals before shopping; include all five food groups from MyPlate
- Use what you already have in the fridge, freezer and pantry
- Find simple, quick and healthy recipes that you know you'll have time to make
- Plan meals around grocery store sales



SMART SHOPPING TIPS

- Buy a combination of fresh, frozen and shelf-stable food items
- Buy in-season produce
- Buy in bulk especially when items are on sale
- Buy beans and frozen or canned vegetables to bulk up meals
- Try less expensive protein sources, including beans, legumes and tofu
- Shop on a full stomach!



STRETCH YOUR FOOD DOLLARS

- Join your grocery store's loyalty program to get coupons, special offers and discounts. Some stores will even price match.
- Compare brands and sizes by looking at unit prices
- Grow your own herbs or microgreens on a windowsill



REDUCE FOOD WASTE

- Eat your fresh items first
- Double or triple recipes and enjoy another day or freeze for later.
- Pickle or freeze leftover vegetables
- Use leftover veggies in soups and stir-fries
- Use soft herb stems - they have the same flavor as the leaves
- Make a puree or sauce using overripe fruit or use in a smoothie



LOOKING FOR BUDGET-FRIENDLY RECIPES?

Call or email our "Ask the Nutritionist" line at (202)735-3053 or education@capitalareafoodbank.org.

Source: MyPlate

Bien manger sans se ruiner

Il est tout à fait possible de bien manger sans se ruiner ! Optez pour des aliments riches en nutriments et pauvres en sucres ajoutés, en graisses saturées et en sel.



PLANIFICATION DES REPAS

- Préparez vos menus pour la semaine à venir avant de faire vos courses; veillez à inclure les cinq groupes alimentaires de MyPlate
- Utilisez ce que vous avez déjà dans votre réfrigérateur, votre congélateur et votre garde-manger
- Découvrez des recettes simples, rapides et saines que vous aurez le temps de préparer
- Organisez vos repas en fonction des promotions en magasin



CONSEILS POUR FAIRE DES ACHATS MALINS

- Achetez un assortiment de produits alimentaires frais, surgelés et de longue conservation
- Achetez des produits de saison
- Achetez en gros, surtout lorsque les articles sont en promotion
- Achetez des haricots et des légumes surgelés ou en conserve pour agrémenter vos repas
- Optez pour des sources de protéines moins coûteuses, comme les haricots, les légumineuses et le tofu
- Faites vos courses l'estomac bien rempli !



FAIRE DURER VOTRE BUDGET ALIMENTAIRE

- Inscrivez-vous au programme de fidélité de votre supermarché pour bénéficier de bons de réduction, d'offres spéciales et de réductions. Certains magasins proposent même d'aligner leurs prix sur ceux de la concurrence.
- Comparez les marques et les tailles en consultant les prix unitaires
- Cultivez vos propres herbes aromatiques ou micro-pousses sur le rebord de votre fenêtre



RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- Mangez d'abord les produits frais
- Doublez ou triplez les quantités et dégustez-les le lendemain, ou congelez-les pour plus tard.
- Mettez les restes de légumes en conserve ou congelez-les
- Utilisez les restes de légumes dans des soupes et des sautés
- Servez-vous des tiges tendres des herbes; elles ont le même goût que les feuilles
- Préparez une purée ou une sauce avec des fruits trop mûrs, ou incorporez-les à un smoothie



À LA RECHERCHE DE RECETTES ÉCONOMIQUES

Appelez ou envoyez un e-mail à notre service « Demandez au nutritionniste » au (202) 735-3053 ou à l'adresse education@capitalareafoodbank.org.

Source: MyPlate