

# MANGER SANTÉ, SANS TE RUINER!

Astuces, outils et stratégies pratiques  
pour mamans débordées



Keassy Moisan









## Auto-clave

Permet la mise en conserve d'aliments de saisons (quand le prix est le plus bas) de manière sécuritaire.

En plus, ça te fait un méga chaudron pour faire une batch de sauce à spag ou de chili à congeler!



## Échanges entre voisins et amis

Partager les surplus : œufs, plats maison, récoltes.

Participer à des groupes d'échange alimentaire (local Facebook ou bouche-à-oreille).



## Applis utiles : FoodHero & FlashFood

PC Optimum, Metro&Moi, Scène, AirMiles (psst : ils ont aussi des super promos sur l'essence avec Shell) : utiliser intelligemment les points.

Suivre les bas prix historiques pour repérer les vraies aubaines.



## Programmes de fidélité & les « imbattables »

Sauver jusqu'à 50% sur les produits bientôt périmés.

Découvrir de nouveaux produits et improviser selon les trouvailles..

# Marché fermier

Tu peux faire affaire avec un fermier de famille ou encore aller au marché pour ce qu'il y a de plus frais! Cette année, on s'est inscrit aux paniers hebdomadaires dans une ferme écologique de chez nous! C'est la première fois, seulement 30\$ par semaine. J'ai bien hâte de voir ce qu'on va recevoir! J'ai l'impression d'être un enfant qui attend ses cadeaux de Noël!



# MIEUX PRÉVOIR, MOINS GASPILLER

## Lunchs prévus à l'avance

Planifier des lunchs froids ET chauds interchangeables.

Cuisine en double pour avoir des restants.



## Sacs de congélation réutilisables

Congeler des portions de soupes, chili, sauces maison...

Marquer la date de congélation pour gérer la rotation.



## Remplacer les grignotines du dépanneur



Noix en vrac aromatisées maison

Chips de kale, d'algues, de légumes

Biscuits maison riches en fibres  
et protéines

Shakes à base de lait végétal  
et poudre protéinée

EnergyFizz pour l'énergie  
sans crash de sucre

## AVANT L'ÉPICERIE : PLAN D'ATTAQUE



### Regarder les rabais (Reebee, Flipp)

Planifier les repas autour des aliments en spéciaux.

Dresses ta liste d'épicerie AVANT de faire ton menu de la semaine, et non l'inverse. Tu pourras ainsi te fier aux rabais, qui reviennent de façon cyclique de toute façon. Le bœuf bourguignon dont tu avais envie cette semaine, coûtera peut-être la moitié du prix la semaine prochaine!







## Éviter d'y aller avec les enfants, si possible

Ou apprendre à dire non et leur expliquer pourquoi on ne peut pas acheter tout ce qu'on souhaite. Vous pouvez aussi les faire participer en dessinant ou en collant des images sur la liste ou en leur faisant lire s'ils sont capables, en leur demandant de choisir les aliments pour vous, etc.



## Mise en conserve facile

Sauce tomate maison, betteraves marinées, compotes, relish – se conservent longtemps lorsqu'ils sont mis en conserves!

Sécuritaire avec un autoclave ou une bonne stérilisation à l'eau bouillante.

Parfait pour constituer une petite réserve d'urgence.



