


■ Ne jetez pas systématiquement les aliments « périmés ».

Faites la différence entre DLC ET DLUO :

- La DLC est la Date Limite de consommation. Elle est précédée de la mention « A consommer jusqu'au / avant ». Au-delà de cette date, les aliments sont susceptibles de présenter un danger pour la santé. Ils devront être jetés.
- La DLUO est la Date Limite d'Utilisation Optimale. Elle est précédée de la mention "A consommer de préférence avant", qui indique seulement la date au-delà de laquelle les qualités gustatives se dégradent. Il n'y a aucun risque sanitaire à la dépasser.

■ Ayez toujours une réserve

| DANS VOTRE PLACARD | DANS VOTRE FIGRO |
|--|--|
| Riz, pâtes, semoule, légumes secs (lentilles...), farine, purée en sachet Biscottes Lait UHT ou en poudre Soupe de légumes en sachets Conserves de légumes, de fruits, de poisson Sucre, confiture Café, thé, cacao Huile, vinaigre, Sel, poivre | Œufs Beurre Lait Crème fraîche Fromage Fromage blanc ou yaourts Jambon Salade |

 **formation :** L'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) est une allocation destinée aux personnes âgées disposant de faibles revenus en vue de leur assurer un niveau minimum de ressources. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

LINUT (Centre Ressources Nutrition Nouvelle Aquitaine)

Résidence L'Art du Temps - 16, rue du Cluzeau - 87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36 - Fax : 05 55 78 64 37 - contact@linut.fr

www.linut.fr



Comment gérer son budget alimentation ?

FAITES VOS MENUS A L'AVANCE ET ETABLISSEZ VOTRE LISTE

Courses

- Semoule
- Pâtes
- Riz
- Jussecart
- Fromage
- Jus de fruits
- Bonbons

- **Pour éviter les achats inutiles**
- **Pour gagner du temps lors de la préparation des repas**
- **Pour équilibrer vos repas.** Pour cela :

- Prévoyez des **menus comprenant de la viande ou du poisson ou des œufs si possible 2 fois jour**

Les œufs sont économiques, faciles à préparer et contrairement aux idées reçues, ils n'augmentent pas le taux de cholestérol sanguin.

Les « bas » morceaux (palettes, viande à pot au feu...) sont les moins chers.

Certains poissons peuvent avoir des prix plus avantageux que la viande : merlan, maquereau, colin,... Pensez aussi au poisson en conserve et aux surgelés non cuisinés.

Si vous avez des menus sans viande, ni poisson, ni œufs, prévoyez d'y apporter des céréales et des légumes secs (semoule et pois chiche ou pain et soupe de pois cassés ou riz et haricots rouges...) ou augmentez la part des produits laitiers aux repas.



- **Prévoyez des soupes** qui pourront être réalisées avec les légumes les moins chers : carottes, poireaux, navets, ...

- Choisissez des **fruits et légumes frais de saisons**, plus économiques



- **Pensez aux conserves de légumes, fruits et poissons.** Elles sont faciles à stocker, pas chères et se gardent longtemps. Nutritionnellement, elles gardent une bonne partie de leurs vitamines

- **Pensez aux aliments déshydratés** : potage, purée en flocons, lait en poudre... Leurs prix sont modérés, ils sont moins lourds à porter et ils se conservent plus longtemps.



- Et pourquoi ne pas prévoir un menu type sandwich/tartines qui sera, pratique, peu coûteux et équilibré si le contenu est bien choisi. Exemple : un peu de beurre ou autre matière grasse ; du jambon, du thon, des œufs,... ; du fromage ; des légumes tels que salade, tomate, concombre, cornichons,...

- **Préférez les laitages nature** aux yaourts aux fruits ou autres desserts lactés : les prix varient du simple au double. Il suffira de les aromatiser avec de la confiture, de la crème de marrons, des fruits en morceaux, du miel,...



- **Variez les féculents** (riz, semoule, pâtes, lentilles, haricots secs, pois cassés, pomme de terre,...). Ils ne sont pas chers et de très bonne qualité nutritionnelle.

FAITES VOS COURSES SANS DEPENSE INUTILE

- **Respectez la liste de courses** que vous avez établie.

- **Vérifier les prix au kilo ou au litre** pour pouvoir bien comparer le prix de chaque produit. N'oubliez pas de regarder le bas des rayons où se trouvent les produits les moins chers.

- **Méfiez-vous des promotions.** Il s'agit généralement de produits de marque, donc les plus chers.

- **Pensez aux discounters** : le choix est moins grand mais les prix sont généralement plus bas.

- **Aller au marché plutôt vers 13h**, quand les prix sont bradés.

- **N'achetez pas d'eau en bouteille** : l'eau du robinet est bien moins chère ; elle est très contrôlée en France et vous n'aurez pas besoin de la transporter.

CUISINEZ



- **Préparez un maximum de plats vous-même.** Le fait maison revient 5 à 10 fois moins cher qu'un plat acheté tout prêt et est souvent plus intéressant au niveau nutritionnel.

- **Apprenez à accommoder les restes** : ils pourront être revenus à la poêle, utilisés pour faire des salades, des quiches, de la soupe, des omelettes... Attention, les restes devront être conservés 2 jours maximum au réfrigérateur.

- **Optimisez votre congélateur.** Vous pouvez y conserver de la viande ou du poisson cru que vous auriez acheté en trop, des légumes crus épluchés et lavés que vous utiliserez pour la préparation d'un plat chaud, le reste du bœuf bourguignon,...