

Observatoire de la santé

PETIT BUDGET
Fiches conseils



Léa TALAVÉRON

Conseils

Évitez de faire les courses le ventre vide : Vous aurez tendance à acheter plus, des produits plus gras et plus sucrés pour calmer votre envie de manger.



Les supermarchés : Pensez à l'endroit où vous allez faire vos courses, les petits supermarchés sont souvent plus chers : Proxy, Monoprix... Préférez les supermarchés de taille moyenne : Lidl, Aldi...

Les produits de saison : Consommez au maximum les fruits et légumes de saison, c'est moins cher. Privilégiez les produits locaux, cela est beaucoup plus écologique.



Planifier les menus à l'avance : Ceci vous permettra de ne pas acheter plus que ce dont vous avez besoin.

Pensez aux oeufs : les oeufs sont considérés comme les protéines de référence pour leurs qualité et leur coefficient d'utilisation digestive. De plus, ils font partie des protéines les moins chères.





Le fait maison

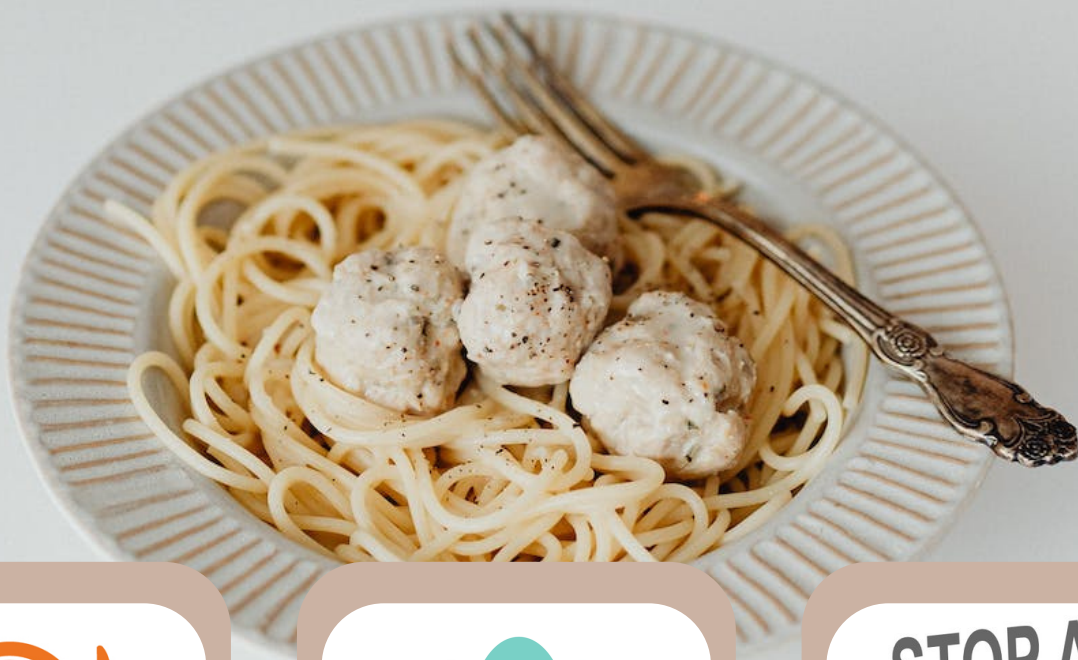
Faire soi-même plutôt que d'acheter des produits est beaucoup plus économique. De plus c'est bien meilleur pour la santé car les produits industriels sont plus gras et contiennent beaucoup de sel, de conservateur.

Comparer les produits

Regardez les prix des produits au kilo ou au litre et non à la pièce.

Il ne faut pas penser que les marques sont de meilleure qualité. Ces produits sont plus chers car souvent il y a plus d'emballage, et un meilleur marketing : c'est-à-dire la beauté de l'emballage, les couleurs, les photos.. tout cela est étudié pour que le consommateur soit attiré par le produit.





un geste citoyen et solidaire

Banques
alimentaires



Too Good To Go

Too good
to go



Dates
courtes

Aide alimentaire

Les banques alimentaires, les applications telles que Too good to go ou encore des produits étiquetés "date courte" sont de bonnes alternatives pour ne pas trop dépenser lors de vos courses.

Idée menu

PETIT DÉJEUNER

- 6 c à soupe de flocon d'avoine
- 200ml de lait demi écrémé
- Cannelle
- Une poire
- Un thé ou un café

0,60€

DÉJEUNER

- Carottes rapés
- Omelette aux pommes de terre
- Épinards surgelés à la crème
- 1 orange

2,50€

DÎNER

- Salade mixte
- Vinaigrette maison
- 3 tranches de pain complet
- Tranches de filet de poulet
- 3 c à café de mayonnaise
- Riz au lait
- Banane

1,80€



Liste de courses

1 SEMAINE POUR 4 PERSONNES

VPO :

12 ŒUFS	1,29€
1 POULET ENTIER (1 KG)	2,98€
600G DE BŒUF	4,70€
600G DE VIANDE HACHÉE	4,10€
600G DE FILET DE POULET	5,94€

LES FÉCULENTS :

1 PAQUET DE BISCOTTES (450G)	1,00€
2 GRANDS PAINS COMPLETS (800G)	2,33€
2 PAQUETS DE SANDWICHS (450G)	1,51€
1 BOITE DE FLOCON D'AVOINE (500G)	0,75€
2 KG DE PÂTES	1,40€
1 KG DE RIZ	0,95€
5 KG DE POMMES DE TERRE	4,39€
1 PAQUET DE SEMOULE (500G)	1,25€

LES GARNITURES

1 POT DE CONFITURE (450G)	0,99€
1 PAQUET DE DEMI-BEURRE (250G)	1,19€

Liste de courses

1 SEMAINE POUR 4 PERSONNES

LES PRODUITS LAITIERS :

6 L DE LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ	4,14€
1 POT DE FROMAGE FRAIS (500G)	0,65€
1 POT YAOURT NATURE (1KG)	0,90€
1 POT YAOURT AUX FRUITS (1KG)	1,39€
6 FLANS AU CARMEL	0,69€
2 PAQUETS DE MOZZARELLA (125G)	0,78€
1 PAQUET DE GOUDA (300G)	2,00€

LES PRODUITS EN CONSERVE :

1 BOITE DE POIS CHICHES (240G)	0,79€
2 BOITES DE LENTILLES (240G)	0,69€
3 BOITES DE SARDINES	2,13€
4 BOITES DE THON AU NATUREL	3,80€
1 BOITE D'ANANAS (750G)	0,75€
2 BOITES DE CONCASSÉES TOMATES	0,38€
1 BOITE D'HARICOTS VERTS (530G)	0,75€
1 BOITE DE PETIT POIS (530G)	0,89€
2 BOITES DE CHAMPIGNONS (170G)	0,98€
1 BOITE DE MACÉDOINE DE LÉGUMES	0,99€

Liste de courses

1 SEMAINE POUR 4 PERSONNES

LES PRODUITS SURGELÉS :

1 PAQUET D'ÉPINARDS SURGELÉS (750G)	0,89€
1 PAQUET DE POIREAUX SURGELÉS	0,89€
1 PAQUET DE LÉGUMES POTAGE SURGELÉS	0,99€
FILET DE POISSON (COLIN) SURGELÉ	4,19€

LES FRUITS FRAIS :

1KG D'ORANGES	1,59€
1KG DE CLÉMENTINES	2,00€
1 KG DE POMMES	1,19€
8 BANANES	2,00€
1 KG DE POIRES	1,49€

LES LÉGUMES FRAIS :

3 COURGETTES	1,69€
1 KG DE TOMATES	1,29€
2 KG DE CAROTTES	1,78€
2 SACHETS DE LAITUE	1,50€

TOTAL : 78 €



Contact :



Rond point des
Messageries Maritimes,
13600 La Ciotat



Observatoire de la santé



Observatoire_de_la_santé



Observatoire de la santé

Observatoiredelasanté@gmail
.com

