Comment bien organiser ses courses alimentaires

DES REPAS ÉQUILIBRÉS, VARIÉS ET ADAPTÉS À VOS BESOINS



1 Planifier ses repas



Prévoir les repas de la semaine permet d'acheter uniquement ce dont vous avez besoin, de gagner du temps et d'éviter le gaspillage.

2 Faire la liste de courses



Rédiger une liste claire en fonction des repas prévus et de ce que vous avez déjà à la maison. Classer la liste par rayon facilite les courses et limite les achats impulsifs.

3 Privilégier des aliments variés



Choisir des aliments naturels et peu transformés pour composer des repas équilibrés et savoureux.

4 Adapter les quantités



Acheter des quantités adaptées à vos besoins pour éviter le gaspillage et conserver la qualité des aliments.

Les indispensables à mettre dans votre panier

DES ALIMENTS DE BASE POUR DES REPAS ÉQUILIBRÉS ET VARIÉS

Fruits et légumes



- De saison si possible
- Frais, surgelés ou en conserve sans sucres ajoutés
- Au moins 5 portions par jour

Féculents et céréales



- Pâtes, riz, semoule, boulgour, quinoa
- Pommes de terre, patate douce
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs ou en conserve)

Sources de protéines



- Viandes, volailles
- Poissons (frais, surgelés ou en conserve au naturel)
- Œufs
- Légumineuses
- Tofu, tempeh et autres alternatives végétales

Produits laitiers



- Lait, yaourts, fromage blanc
- Fromages (en quantité adaptée)
- Alternatives végétales nature, sans sucres ajoutés si besoin

Matières grasses



- Huiles végétales (olive, colza, noix...)
- Oléagineux (amandes, noix, noisettes...)
- Avocat
- Graines (lin, chia, sésame...)

À compléter selon vos besoins



- Herbes aromatiques, épices
- Condiments (moutarde, vinaigre...)
- Produits pratiques (conserves, surgelés)
- Collations saines (fruits, oléagineux...)

Mes conseils pratiques

- **Privilégiez les aliments bruts et de saison.** Ils sont plus riches en nutriments, savoureux et souvent plus économiques.
- **Variez les couleurs** dans votre panier. C'est un bon indicateur de diversité nutritionnelle.
- **Lisez les étiquettes.** Pour limiter les produits trop riches en sucres, sel ou additifs.
- **Évitez les achats impulsifs.** Faites vos courses l'estomac rassasié et tenez-vous à votre liste.
- **Adaptez vos achats à votre mode de vie.** Privilégiez aussi les produits pratiques si vous manquez de temps (surgelés, conserves au naturel, légumes déjà lavés...).

Les pièges à éviter

- **Les produits ultra-transformés** (trop riches en sucres, sel et additifs).
- **Les promotions** en grande quantité si vous n'êtes pas sûr de les consommer.
- **Les produits alimentaires sucrés** et salés en libre-service (biscuits, confiseries, chips...).
- **Les boissons sucrées.**
- **Les plats préparés** souvent riches en sel, matières grasses et additifs.
- **Les achats sans liste** qui favorisent les dépenses inutiles.

Innocenti Charlene
Diététicienne nutritionniste

CINNOSANTE · DIÉTÉTIQUE · NUTRITION · PRÉVENTION