

Les fiches pratiques de la Maison

N° 4

« Comment alléger son budget sans alléger son chariot ? »

Les groupes d'aliments dans le budget



Dans chaque famille d'aliments, certains produits alimentaires ont une bonne qualité nutritionnelle et un prix d'achat bas : ils ont un fort rapport qualité nutritionnelle/prix.

Pour une même somme d'argent, on peut acheter un gros panier alimentaire de bonne qualité nutritionnelle ou un panier peu rempli de moindre qualité nutritionnelle .



Maison de la Nutrition et du Diabète

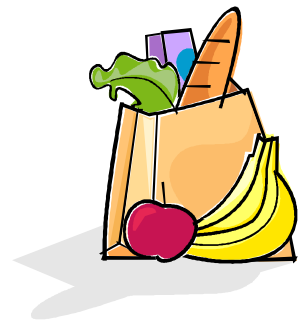
24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Quels sont les aliments les plus économiques et intéressants pour la santé ?

- Les **féculents** (céréales, légumineuses et pommes de terre) sont les aliments les plus économiques et qui apportent énergie (glucides), minéraux et fibres.
- Les **fruits et les légumes** frais de saison sont les moins coûteux et les plus goûtés. Les légumes surgelés ou en conserves peuvent être plus économiques lorsque ces légumes sont hors saison (Vitamines bien conservées en surgelés). Les jus de fruits « pur jus » sont presque équivalents aux fruits de saison.
- Le **lait est le produit laitier** ayant le meilleur rapport qualité/prix, suivi de l'emmental, du yaourt nature et du camembert. Le petit suisse est deux fois plus cher et contient moins de calcium que le yaourt nature.
- Coût d'une portion de **viande, de poisson ou d'œuf** :
 - ◊ Très bon marché : œufs, volailles, abats (rognons, foie), miettes de thon, sardines en conserves.
 - ◊ Bon marché : Lieu noir, thon, échine de porc, maquereau en conserve, macreuse de bœuf, bœuf haché, filet de merlu.
 - ◊ Moyen : saumon d'élevage, épaule d'agneau, lapin.
 - ◊ Cher : truite, jambon, gigot d'agneau, côte de veau.
- Coût des **matières grasses** :
 - ◊ La plus avantageuse au niveau qualité/prix : l'huile de colza
 - ◊ Les plus chers : Mélange de 4 huiles et huile d'olive.
- Les **produits sucrés** du + cher au - cher : Chocolat, miel, confiture, sucre
- Coût des **boissons** :
 - ◊ L'eau du robinet est 100 fois moins chère que l'eau de source en bouteille (ex : en consommant 1L. d'eau par jour pendant 1 mois, cette consommation revient 0.03 € pour l'eau du robinet et 4 € pour l'eau de source).
 - ◊ Du - cher au + cher : eau du robinet + sirop, jus d'orange à base de concentré, soda, apéritif, bière.



A retenir :

- * Privilégier les aliments **1^{er} prix pour les aliments de base** (ex : yaourt nature + confiture, yaourt nature + fruits ou compote).
- * **Limitier les produits transformés** : plus coûteux et contenant plus de sel, graisses, sucre, additifs... et parfois moins de protéines, calcium...
- * L'eau nature reste la seule boisson indispensable

Par rayon : quelques astuces

Epicerie : Biscuits, apéritifs, confiseries

Pour un apéritif à l'improviste, prévoir dans les placards :



- * **Olives en bocaux** = Bonne conservation et économiques.
- * **Légumes en bocaux** = cœur d'artichaut, pointes d'asperges.
- * **Bretzels et sticks** = Peu chers (environ 1 euros/200g)
- * **Petits pots de tapenade** (concassée de tomates séchées, artichauts au basilic, aubergines au curry, poireaux à la muscade...) accompagnée de toasts grillés ou de petits légumes crus.
- * **Nachos** (Chips mexicaines en triangle) à tremper ou non dans une sauce tomate maison = Bon niveau nutritionnel et ne contiennent pas d'huile de palme ou de coprah.
- * **Gressins au sésame** = bons, diététiques et économiques.
- * **Apéricube ©** = bonne conservation au frais et bon apport en calcium.

Epicerie : Pâtes, Riz, Purée, Farine, légumes secs



- * Plus la farine est complète plus elle est riche en fibres, minéraux et certaines vitamines. Privilégier les farines semi complètes (T75 à T110).
- * Les légumes secs sont aussi plus intéressants que pâtes et riz blanc.
- * Les purées sont souvent plus chères et enrichies en crème, comparées aux pommes de terre vendues entre 1 à 2 € le kilo.
- * Les « riz à poêler » et pâtes « micro-ondables » restent 6x plus chers et contiennent des matières grasses.

Epicerie : Moutarde, sauces



- * La moutarde est un très bon condiment à utiliser cru ou cuit. Privilégier plus le goût que le prix.
- * Mayonnaise, ketchup, sauce pesto... sont des sauces qui n'ont pas grand intérêt nutritionnel (grasses et/ou sucrées). Elles sont à prendre occasionnellement et en petite quantité.
- * La purée de tomate, est une base de sauce intéressante et économique. Les sauces type « bolognaise » ou « napolitaine » peuvent être aussi intéressantes, mais ne pas ajouter d'autres matières grasses au plat.

Epicerie : Conserves de poissons



- * Les conserves sont très intéressantes nutritionnellement et souvent moins chères que le frais.
- * Privilégier le thon au naturel, saumon, maquereaux et sardines à la tomate ou au citron.... (Les sardines à l'huile sont plus grasses).

Epicerie : Conserves et assiette de plats préparés

Les conserves :

- * Elles restent plus avantageuses économiquement et se stockent plus longtemps.

Les assiettes :



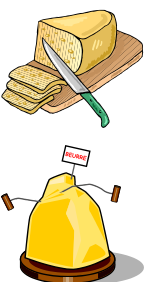
- * Elles sont attrayantes et proposent des plats un peu plus élaborés que les conserves (Autruche sauce Cranberry avec tagliatelles ou steak de thon à la catalane et son riz...).
- * Au niveau diététique, elles contiennent un peu plus de glucides mais autant de calories et de sel que les conserves.
- * En revanche au niveau prix, les assiettes restent légèrement plus coûteuses que les conserves.

Crèmerie : lait, fromage, œufs, beurre, crème

Les fromages :

- * **Les fromages dits « fondus »** contiennent plus de calcium que les autres. Ils sont parfois moins caloriques et moins riches en lipides que certains fromages à pâte dure tel que l'emmental. Le plus intéressant rapport qualité/prix reste la vache qui rit®.
- * **Les fromages à pâtes dures** sont très riches en calcium. Ne pas en abuser (30g/jour) car ils sont aussi riches en graisses.
- * **Les fromages dits « légers »** ont un rapport qualité/prix comparable aux fromages « classiques », ils sont moins gras mais peut être moins goûteux.
- * **Les fromages à tartiner** type Boursin®, Rondelé®... ne sont pas très chers mais ont peu d'intérêt diététique.

Le beurre et la crème :



- * **Le beurre et la margarine** sont équivalents au niveau calorique. La différence provient de l'origine des matières grasses et de leur possibilité d'utilisation :
 - ⇒ le beurre = matière grasse animale à utiliser crue,
 - ⇒ la margarine = matière grasse végétale à utiliser crue ou cuite.
- * A savoir : le beurre est légèrement moins coûteux que la margarine, notamment lorsqu'il est acheté en plaquette plutôt qu'en barquette.



- * **Les crèmes entières** sont plus chères que les légères. Les préférer en brique plutôt qu'en bouteille, elles sont plus économiques et plus pratiques.
- * Privilégier donc les cuissons sans matières grasses et consommer le beurre cru (maximum 10g/jour)

Laitage : Yaourt et dessert lactés



- * **Les yaourts et le fromage blanc nature** sont les plus intéressants financièrement et nutritionnellement moins gras (contiennent du lait ½ écrémé) et moins sucrés (car on ajoute nous même le sucre, confiture, miel, fruits frais, ...).
- * **Les riz au lait et semoule au lait** sont le plus souvent au lait entier, plus gras. Les entremets, semoule ou riz au lait ½ écrémé « fait maison » sont à privilégier (moins gras et moins coûteux).
- * **Les autres préparations lactées** restent des desserts à base de crème ou autres matières grasses (plus ou moins grasses et sucrées) ; mousse, crème gélifiée, crème aux œufs.... Elles sont à consommer occasionnellement.

Produits transformés et cuisinés frais

- * **Les galettes de blé noir garnies** sont des plats complets et équilibrés. C'est à dire qu'ils rassemblent presque toutes les familles d'aliments. Elles contiennent du jambon ou œuf (famille VPO), légumes, fromage (famille produit laitier) et la galette (famille des féculents) et ne coûtent pas très cher.
- * **Les plats préparés frais**, selon les marques, sont intéressants diététiquement lorsqu'ils sont complétés d'une salade verte, de pain, 1 laitage et 1 fruit de saison.
- * **Les salades toutes prêtes** sont généralement équilibrées puisqu'elles contiennent les familles d'aliments suivantes : viande, poisson ou œuf, des légumes et des féculents. Mais elles sont souvent accompagnées d'une sauce, parfois trop généreuse.
- * **Les nouvelles « Box »** contiennent essentiellement des féculents cuits (pâtes) avec de la sauce. Elles doivent être accompagnées d'un légume cru ou cuit, 1 laitage et 1 fruit. Prévoir une bonne source de protéines (viande, poisson ou œuf) au prochain repas.

Les plats surgelés

- * **Les légumes** nature sont très intéressants.
- * Les galets, purée ou poêlée de légumes ne devraient pas contenir plus de 10 g de lipides pour 100 g de produit. Les prix varient de 2 à 7 € le kilo.
- * **Les plats complets** (viande + féculent et/ou légumes) sont équilibrés s'ils contiennent plus de protéines que de lipides (protéines/lipides supérieur à 1, voir étiquette du produit).