



Une alimentation saine pour le cœur, à petit prix

Guide pratique pour acheter intelligemment, conserver les aliments
et économiser

Contenu du guide :

Section 01 - Avant d'aller à l'épicerie

Découvrez comment la planification des repas peut vous aider à faire vos courses

Section 02 - À l'épicerie

Apprenez comment en avoir plus pour votre argent

Section 03 - Préparer et conserver les aliments

Découvrez comment conserver les aliments en toute sécurité et plus longtemps





Voyons ce qui vous convient le mieux en matière de goûts, d'habiletés et de budget, pour que vous puissiez faire plus avec ce que vous avez tout en profitant des plaisirs de la table.



Avant d'aller à l'épicerie

Découvrez comment la planification des repas peut vous aider à faire vos courses.



À l'épicerie

Apprenez comment en avoir plus pour votre argent.



Préparer et conserver les aliments

Découvrez comment conserver les aliments en toute sécurité et plus longtemps.



Pour adopter des habitudes alimentaires saines pour le cœur, il faut mettre l'accent sur ce qui suit :



Des aliments entiers variés (légumes, fruits)



Les aliments plus riches en fibres (grains entiers, haricots, légumineuses)



Les protéines d'origine végétale (légumineuses, noix, graines)



Les produits laitiers plus faibles en gras et en sucre



Les protéines provenant d'aliments à plus faible teneur en gras saturés (poisson, volaille, viandes maigres)



L'eau, la boisson à privilégier

Essayez de limiter votre consommation de ce qui suit :



Les aliments hautement transformés



Les aliments à teneur élevée en sodium et en sucres ajoutés



Pour en savoir plus sur la manière dont les choix alimentaires influent sur la santé cardiaque et cérébrale, rendez-vous à :



01

Avant d'aller à l'épicerie



Avant d'aller à l'épicerie



Planifiez vos repas.

Notez les repas que vous comptez faire ainsi que les ingrédients dont vous aurez besoin. Un modèle ou une application de prises de notes pourrait vous être utile pour assurer une bonne organisation.



Laissez-vous inspirer par les saisons.

Les courges et les pommes, par exemple, sont de saison en automne. Vous pouvez donc planifier des repas qui en comprennent.



Achetez des légumes et des fruits locaux lorsque vous le pouvez.

Ils sont plus frais que les produits importés, et votre achat soutient les familles du milieu agricole de votre région.



Adoptez les légumes et les fruits surgelés.

Les légumes et les fruits sont surgelés au meilleur de leur fraîcheur et ils coûtent presque toujours moins cher.



Si vous suivez un régime particulier, concentrez-vous sur ce que vous pouvez manger plutôt que sur les aliments exclus.

Dans le cas d'un régime sans gluten, par exemple, recherchez les pâtes et les pains qui n'en contiennent pas. Les haricots, les lentilles et les grains autres que le blé sont aussi naturellement sans gluten.



Cherchez les soldes.

Consultez les circulaires des épicerie près de chez vous et informez-vous du jour où elles modifient leurs prix de vente.



Faites participer votre famille.

Les repas se transforment en moments de complicité et de plaisir lorsque toute la famille y prend part. De plus, les enfants qui contribuent à la préparation des aliments sont plus susceptibles d'en manger.



Adaptez vos recettes.

Cuisinez de plus grosses quantités et gardez les restes pour les soirées chargées ou les activités de fin de semaine. Vous pouvez aussi les utiliser pour créer de tout nouveaux repas.

Les repas se transforment en moments de complicité et de plaisir lorsque toute la famille y prend part.



Stratégies à mettre en place avant d'aller à l'épicerie

- ✓ **Faites une liste** et apportez-la à l'épicerie pour concentrer votre attention sur les produits dont vous avez besoin.
- ✓ **Vérifiez ce que vous avez déjà à la maison**, dans le congélateur, le garde-manger et le réfrigérateur.
- ✓ **Créez un menu hebdomadaire** et notez les ingrédients que vous devrez acheter.
- ✓ **Examinez les prix et les soldes** pour vous aider à déterminer les meilleurs endroits où acheter vos aliments.



Garnissez votre garde-manger au fil du temps. Vous aurez ainsi des ingrédients de base sous la main pour faire face à toutes les éventualités. Pour en savoir plus, rendez-vous à :



02

À l'épicerie



À l'épicerie



Recherchez les rabais.

Les circulaires, les bons de réduction, les applications, les points... Profitez-en!



Apportez vos propres sacs ou bacs.

Vous n'aurez pas besoin de sacs de plastique et pourrez ainsi économiser quelques cents. C'est aussi plus écologique.



Consultez l'emballage.

Un tableau de la valeur nutritive figure sur tous les aliments emballés. Lisez-le pour choisir des produits à teneur plus faible en sel, en sucre et en gras saturés.



Obtenez le meilleur prix.

Certains détaillants offriront le prix annoncé par un magasin concurrent s'il est meilleur que le leur. Vous n'avez qu'à montrer la circulaire au service à la clientèle et à demander si le détaillant offre une garantie du meilleur prix.



Ciblez les soldes, et non les « promotions ».

Certaines promotions peuvent être simplement associées à une mise en évidence de produits dans l'étalage (comme les croustilles avant le Super Bowl). Vérifiez le prix avant de faire un achat.



Regardez les tablettes du haut et du bas.

La plupart des fabricants paient les détaillants pour que leurs marques soient placées à hauteur d'yeux, pour attirer l'attention. Les marques moins connues – et moins chères – se trouvent souvent sur les étagères plus élevées ou plus basses.



Choisissez les marques génériques.

Les aliments sont souvent préparés par les mêmes fabricants qui produisent les marques populaires, mais ils sont vendus à petit prix.



Cuisinez vous-même les aliments.

L'achat d'aliments peu transformés peut vous permettre d'économiser. Un sac de carottes entières non pelées de 1 kg coûte moins cher qu'un sac de mini-carottes précoupées de 1 kg.



Partagez et épargnez.

Faites l'épicerie avec des amis ou des membres de votre famille. Vous pourrez ainsi partager les grandes quantités et diviser les coûts.



Visitez des banques alimentaires, des marchés saisonniers et des jardins ou des cuisines communautaires.

Les aliments y sont plus abordables. Informez-vous pour découvrir ceux de votre région.

Pour en savoir plus, rendez-vous à :



03

Préparer et conserver les aliments



Préparer et conserver les aliments



Cuisez de grosses quantités et conservez-les.

En préparant plus de portions d'un repas, vous pouvez en manger à plusieurs reprises en ne le cuisinant qu'une seule fois. La préparation sera un peu plus longue, mais vous pourrez remplir votre congélateur et gagner beaucoup de temps lors des journées chargées.

Cuisiner en grande quantité est aussi une excellente activité à faire en famille ou avec des proches. Vous passerez de bons moments et obtiendrez une belle variété d'aliments. Certaines cuisines communautaires proposent des clubs de cuisine ou des activités de cuisine en grande quantité.



Divisez les aliments avant de les congeler.

Congeler les repas en portions peut vous permettre de les conserver plus longtemps. Il n'est pas facile de déterminer les portions à l'avance, mais cette pratique peut vous aider à éviter le gaspillage et faciliter la décongélation.

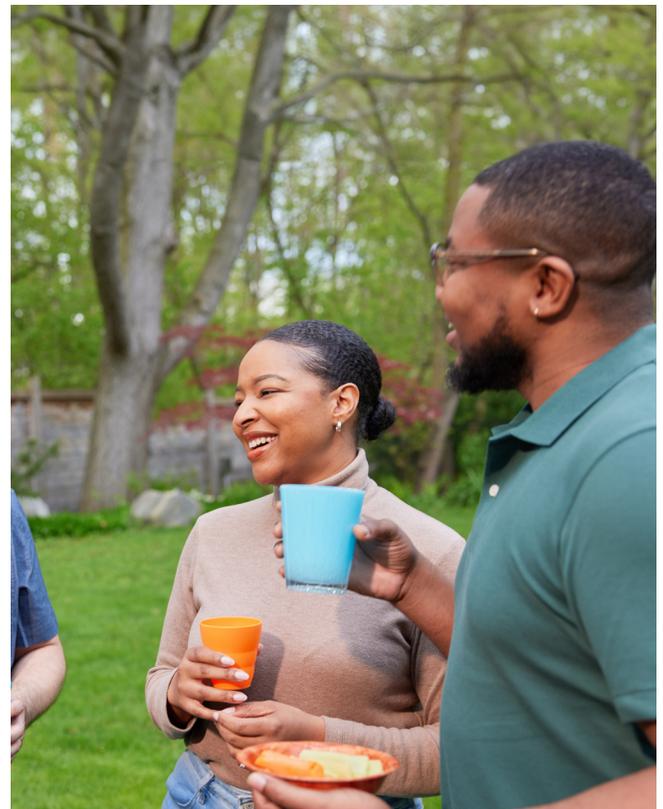
Indiquez sur le contenant la date à laquelle vous avez préparé les aliments pour en faire le suivi et assurer une conservation adéquate.



Simplifiez-vous la vie.

Tout le monde a parfois besoin d'un repas ou d'une collation à manger sur le pouce. Coupez à l'avance des légumes ou des fruits lorsque vous avez le temps. Vous pourrez ainsi rapidement faire des choix bons pour votre cœur plus tard.

Coupez à l'avance des légumes ou des fruits lorsque vous avez le temps. Vous pourrez ainsi rapidement faire des choix bons pour votre cœur plus tard.



L'accès à la
nourriture, et encore
plus à des aliments sains qui
répondent à nos besoins, est un défi.

**Cette situation touche beaucoup
de gens.**

La nourriture est diversifiée
et essentielle à la vie. On en profite
au mieux en groupe. Discutez avec
vos proches et votre voisinage pour
connaître leurs idées et trouver des
occasions de cuisiner et de
manger ensemble.



Conserver les aliments pour préserver leur fraîcheur, plus longtemps



Divisez les légumes-feuilles.

Répartissez dans deux contenants, ou plusieurs, un gros paquet de légumes-feuilles, et secouez-les pour aérer les feuilles. Lavez la laitue, le chou et les oignons verts, puis emballez-les dans un essuie-tout et conservez-les dans un sac de plastique ou un contenant hermétique au réfrigérateur.



Ne lavez pas les champignons.

Essuyez-les avec un linge propre juste avant de les consommer. Même si la plupart sont vendus dans des contenants de plastique, les champignons se conservent mieux dans un sac de papier au réfrigérateur.



Lavez avec une brosse les légumes et les fruits dont l'écorce ou la peau est épaisse.

Le lavage d'aliments comme les oranges, les cantaloups, les melons, les carottes et les patates contribue à éliminer les bactéries avant la cuisine et la consommation.



Ne lavez pas les baies à l'avance.

Elles ont tendance à se gâter rapidement; lavez-les juste avant de les manger.

À la recherche d'autres idées?

Consultez nos [délicieuses recettes bonnes pour le cœur](#).

Apprenez-en plus sur le [mode de vie sain pour prévenir les maladies du cœur et l'AVC](#).

Découvrez d'autres [principes de base d'une saine alimentation](#).

Apprenez à [bien manger à la maison](#).

Suivez ces conseils pour [intégrer plus de légumes et de fruits dans votre alimentation](#).





Frittata végété

Ingédients

1 paquet (5 oz/142 g) de jeunes épinards, lavés

1 poivron rouge, coupé en dés

3 gousses d'ail, hachées finement

1/4 c. à thé (1 ml) de flocons de piments forts

2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive extravierge

5 œufs

1/3 tasse (75 ml) d'eau ou de lait écrémé

2 c. à table (25 ml) de fromage parmesan râpé



Instructions

Étape 1

Dans une poêle antiadhésive de 10 po (25 cm) allant au four, cuire les épinards encore humides à feu moyen en remuant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajouter les poivrons, l'ail et les flocons de piments forts et bien mélanger. Ajouter l'huile et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à tendreté.

Étape 2

Dans un bol, fouetter les œufs, l'eau et le fromage. Verser dans la poêle en brassant pour les mélanger aux épinards. Pendant la cuisson, soulever le bord de la préparation avec une spatule en caoutchouc pour laisser l'œuf coulant se déposer au fond de la poêle. Cuire jusqu'à ce que les bords commencent à prendre.

Étape 3

Déposer la poêle au four, à environ 4 pouces (10 cm) de l'élément chauffant, et cuire environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit cuit et légèrement doré.

Cette recette et plusieurs autres peuvent être consultées ici :



Conseils

Si le manche de votre poêle est en plastique ou en bois, protégez-le de la chaleur en le recouvrant de papier d'aluminium avant de déposer la poêle dans le four.

À la recherche d'idées de dîners rapides? Coupez de grands carrés de frittata et glissez-les dans une moitié de pita de grains entiers, ou enroulez-les dans une tortilla de grains entiers.

Ajoutez de la saveur à votre frittata en la servant avec une sauce pour pâtes réduite en sodium ou de la salsa.

Valeur nutritive

Par portion : une tranche de 2,5 po (5 cm)

Calories 144

Protéines 10 g

Sodium 150 mg

Potassium 298 mg

Lipides 10 g

Gras saturés 3 g

Cholestérol 235 mg

Glucides 4 g

Fibres 1 g

Sucres 2 g

Sucres ajoutés 0 g



Nous espérons que ce guide vous a donné des idées et que vous, votre famille et votre communauté pourrez les mettre en pratique dès aujourd'hui.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'alimentation saine pour le cœur, visitez le site www.coeuretavc.ca/vivez-sainement



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2024. ^{MC} L'icône du cœur et de la / et les mots servant de marque Cœur + AVC sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Financé par le gouvernement
du Canada par le Fonds de relance
des services communautaires

Canada 