

# Planification d'épicerie



- Tenir un inventaire des aliments du garde-manger et du réfrigérateur.
- Noter les articles manquants au fur et à mesure.
- Au moment de planifier les achats de la semaine, vérifier le contenu du réfrigérateur et du congélateur.

## Rechercher les bonnes occasions



- Vérifier les prix courants des aliments : vous saurez ainsi si les spéciaux sont des bons spéciaux.
- Les prix annoncés dans les circulaires ne sont pas toujours des spéciaux.
- Les gros formats sont plus économiques et produisent moins de déchets que la même quantité en format individuel. Il faut s'assurer de consommer la totalité du produit afin d'éviter le gaspillage.
- Les produits en vrac ne sont pas toujours économiques : comparer avec les produits de marques maison.
- La qualité des marques maison est comparable aux marques de fabricant et leur prix est souvent moins élevé.
- Acheter, si possible, des fruits et légumes de saison, ils sont plus frais et économiques.

## Planifier le **menu de la semaine**

- Prendre un temps dans la semaine pour planifier le menu.
- Prévoir l'utilisation des **aliments périssables** en début de semaine.
- « Recycler » les restes en les utilisant comme lunch.
- Planifier les menus selon le **guide alimentaire canadien** pour varier et équilibrer les menus.



## Préparer la **liste d'épicerie**

- Évaluer la quantité nécessaire pour chaque aliment.
- Profiter des bonnes occasions pour acheter en plus grande quantité les aliments qui peuvent se conserver un certain temps.
- Prendre l'habitude d'écrire le nom de l'aliment, la quantité à apporter et le prix sur la liste d'épicerie.

## L'art de faire son **épicerie**

- **Manger** avant d'aller faire son épicerie : quand on a faim, tout semble irrésistible.
- Les **produits** qui se trouvent à la hauteur des yeux sont souvent les plus chers. Les **marques maison** sont souvent sur les tablettes plus hautes ou plus basses. Les **gros emballages** sont situés près du plancher.
- Vérifier les dates « meilleur avant » des produits, cela évite d'acheter des produits périmés.
- Ne pas acheter de **boîtes de conserve** qui sont **bombées, rouillées** ou **bosselées**.
- Ne pas acheter des **aliments surgelés** qui sont **givrés, décolorés** ou dont le contenu forme une **masse solide**.
- Vérifier la **facture** de vos achats à votre arrivée à la maison si ce n'est pas possible de le faire lors de votre passage à la caisse, il s'y glisse souvent **des erreurs**.