



Le budget d'épicerie est-il un casse-tête pour vous?

Le budget d'épicerie est-il un casse-tête pour vous?

Avez-vous du mal à respecter votre budget d'épicerie? Avec l'augmentation du coût des denrées alimentaires, la gestion du budget d'épicerie est devenue de plus en plus difficile. Il est essentiel de planifier à l'avance et de faire attention à ce que vous dépensez afin d'économiser de l'argent à long terme.

L'inflation des prix des denrées alimentaires est un problème croissant depuis quelques années, notamment depuis le début de la pandémie, et il est important d'être conscient de cette tendance lorsque vous planifiez vos courses. En tenant compte des articles dont le prix a augmenté de manière significative, vous pourrez prendre des décisions plus avisées lorsque vous ferez vos courses.

L'importance de faire une liste d'épicerie

On ne saurait trop insister sur ce point. Avoir une liste d'articles à acheter vous aidera à rester concentré et à respecter votre budget, tout en évitant les achats impulsifs. Faire une liste d'épicerie vous aide à vous souvenir exactement des produits à acheter — plus de déplacements de dernière minute pour trouver des ingrédients oubliés! Cela réduit également le temps passé dans le magasin, ce qui signifie que vous serez moins tenté de d'acheter des produits dont vous n'avez pas besoin.

Faire une liste d'épicerie c'est bien, planifier ses menus, c'est mieux!

La planification des repas est essentielle pour éviter le gaspillage alimentaire, car elle vous aide à déterminer quels ingrédients sont nécessaires pour un certain plat, et quand ils doivent être utilisés. Planifier les repas à l'avance peut également vous aider à acheter des aliments lorsque les soldes ou les ingrédients de saison sont disponibles, ce qui vous permettra de faire des économies.

Avec les circulaires, vous pouvez être en mesure de planifier les repas en fonction des rabais hebdomadaires. Cet exercice peut être un peu intimidant au début, mais vous allez développer des habitudes d'achat et de cuisine au fur et à mesure. De plus, certains aliments peuvent être apprêtés de différentes façons. Cela permet de briser la monotonie, si vous avez trouvé une pièce de viande ou des légumes de saison à très bon prix et en grande quantité.



Le budget d'épicerie est-il un casse-tête pour vous?

Gardez un inventaire à jour

Avec les prix des produits alimentaires qui augmentent, on peut de moins en moins acheter du superflu. C'est pourquoi il est important de se concentrer sur ce dont on a besoin vraiment. Pour connaître les achats nécessaires, il faut savoir ce que l'on a! Pour cela, rien de mieux que de faire l'inventaire des placards, réfrigérateur et congélateur. En plus de vous aider à planifier vos repas en fonction des aliments disponibles chez vous, vous serez en mesure d'évaluer la juste liste d'épicerie pour vous. Cette technique permet aussi de réduire les aller-retour à l'épicerie en cas d'oublis d'ingrédients. Il est prouvé que les visites fréquentes à l'épicerie augmentent de manière significative le budget alimentaire de toute la famille.

Attention aux fausses bonnes affaires

Méfiez-vous des bonnes affaires qui n'en sont pas vraiment! De nombreux magasins proposent des réductions sur des articles dont le prix n'a jamais été aussi élevé. Pour être sûr de faire de vraies économies, apprenez à lire les prospectus et à vous familiariser avec les prix avant de faire des achats.

Faire des choix sur certains aliments

Un des aliments qui coûte le plus cher dans le panier d'épicerie est souvent la viande. Changer nos habitudes alimentaires en optant pour des protéines végétales quelques fois par semaine est non seulement plus sain, mais peut aussi vous faire économiser beaucoup d'argent. Les légumineuses sont incroyablement nutritives, pratiques et savoureuses! Sans compter qu'elles sont généralement beaucoup moins chères que la viande. En changeant nos habitudes de consommation de viande, nous pouvons réduire considérablement le budget familial. Inspirez-vous de recettes végétarienne et n'hésitez pas à remplacer une partie de votre viande par des légumineuses pour une fraction du prix. Cela peut être aussi simple que de préparer un chili au bœuf et aux haricots rouges. [<https://tcsagim.org/recettes-cuisine-collective/chili-au-boeuf-et-haricots-rouges/>]



Le budget d'épicerie est-il un casse-tête pour vous?

Limitez le gaspillage alimentaire par la conservation des aliments

L'utilisation de techniques de stockage appropriées, comme la congélation, [<https://tcsagim.org/trucs-et-astuces/congelation-des-legumes/>], les dates de péremption et la planification des repas, permet également de mieux gérer le gaspillage alimentaire. Manger certains aliments avant qu'ils n'expirent est un bon moyen d'éviter de jeter de la nourriture. Lorsque vous faites vos courses, il est important de prêter attention à la date de péremption des produits — si vous ne pourrez pas consommer un produit dans son intégralité avant cette date, recherchez des portions plus petites ou achetez d'abord de petites quantités.

Si votre famille a des restes de repas ou de collations, congelez-les en portions échangeables afin de pouvoir les déguster plus tard! En utilisant ces conseils, vous pouvez économiser de l'argent sur les produits d'épicerie tout en contribuant à réduire le gaspillage alimentaire et les émissions dues au transport des aliments sur de longues distances.

En suivant ces conseils, vous pouvez économiser de l'argent sur l'épicerie sans faire de compromis sur la qualité ou la nutrition. N'oubliez pas de planifier à l'avance et de rester vigilant pour tirer le meilleur parti de votre argent! L'épicerie ne doit pas nécessairement être une expérience stressante. Avec un peu de planification et d'imagination, vous pouvez vous faciliter la vie et celle de votre porte-monnaie! Commencez par dresser une liste d'épicerie, planifiez vos achats et recherchez les bonnes affaires avant de vous rendre au magasin. Ainsi, l'épicerie ne sera plus une corvée, mais une activité agréable qui vous aidera à respecter votre budget!