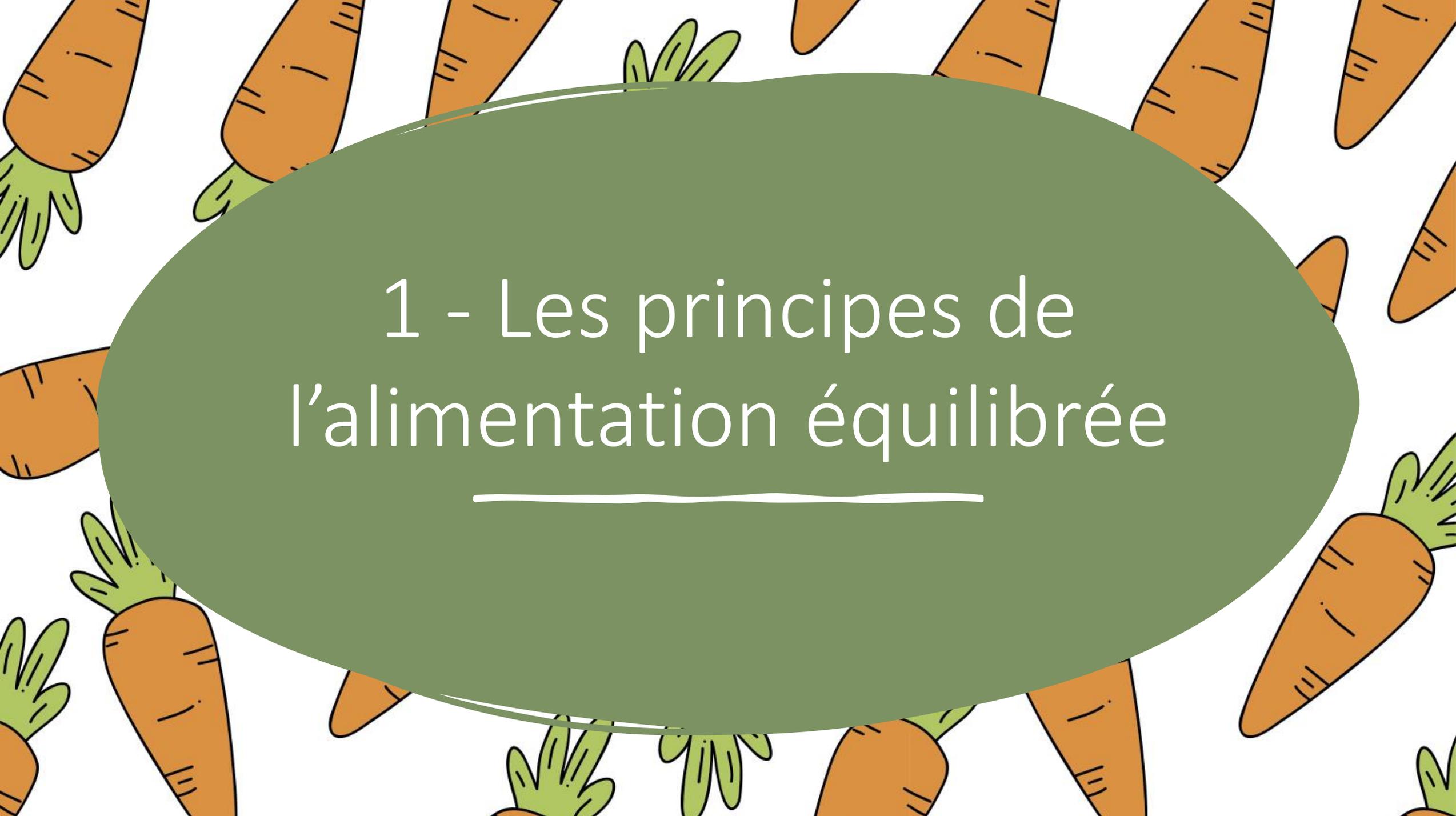


Manger équilibré à petit prix

Natascha Reuter-Kutlu
Diététicienne, Centre Hospitalier Emile
Mayrisch

- 1 - Les principes de l'alimentation équilibrée
- 2 – Faire des économies pendant les courses
- 3 – Cuisine anti-gaspillage



1 - Les principes de l'alimentation équilibrée

Différence de Prix

Aliments abordables

- Alimentation équilibrée
- Fruits et légumes
- Légumineuses
- Produits laitiers et œufs
- Céréales et pommes de terre
- Eau du robinet



Aliments chers

- Alimentation habituelle
- Viande
- Poisson
- Plats préparés
- Grignotages
- Boissons



Manger Consciemment

26-04-2023

Respecter nos signaux de faim et de rassasiement

- Manger lentement
- Mâcher suffisamment
- Se concentrer sur son assiette



Réduction des quantités
mangées et réduction
des grignotages

The background of the slide is a repeating pattern of cartoon-style carrots. Each carrot is orange with a green leafy top and is outlined in black. They are scattered across the white background, some pointing upwards and some downwards.

2 – Faire des économies pendant les courses

Fruits et légumes de saison

Les fruits et légumes sont moins chers pendant leur saison de récolte

Meilleur goût et meilleure qualité (vitamines)

<https://regionalsaisonal.lu/lb/saisonkalender/>

#regionalsaisonal

SAISONSKALENNER ABRËLL

 Fréjoerszwiiwelen	 Kolrawen	 Mangold
 Réidercher	 Rubbarb	 Spargelen
 Spinat	 Zalot	
 Gromperen	 Zwiwwelen	

Hu mir eppes vergiess? Schéckt eis eng Foto aus Ärem Gaart.

FRËSCHWUER LAGERWUER

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture et du Développement rural

Produits locaux

- Les produits locaux sont souvent peu abordables
- Planter vos propres fruits et légumes
- Jardins communautaires, partages entre voisins



Produits périssables

Plus un produit est périssable, plus il est cher

- Stockage
- Transport
- Mesures d'hygiène

Produits qui se tiennent longtemps

- Plus facile à stocker et à transporter
- Intérêt d'acheter en grande quantité

Aliments plus abordables:

- Produits congelés
- Conserves
- Produits secs

UN Petit Exercice

Allez on se bouge...



Quel aliment est moins cher?



Quel aliment est moins cher?



Quel aliment est moins cher?



COMMENT Faire des économies pendant les courses

- Acheter en grande quantité si possible
- Congeler en petites portions
- Toujours faire une liste de courses
- Trop souvent nous jetons ce que nous avons acheté de trop
- Jeter un œil sur les offres du moment, collecter des points de fidélité
- Se méfier des stratégies de marketing



COMMENT Faire des économies pendant les courses

- Comparer les prix, les prix au kilo
- Produits de marques contre produits « noname »
- Moyens de transport: pas toujours la voiture
- Épiceries sociales, universités, corbeilles de fruits, etc.
- Ventes de restes et de produits proches de leur DLC

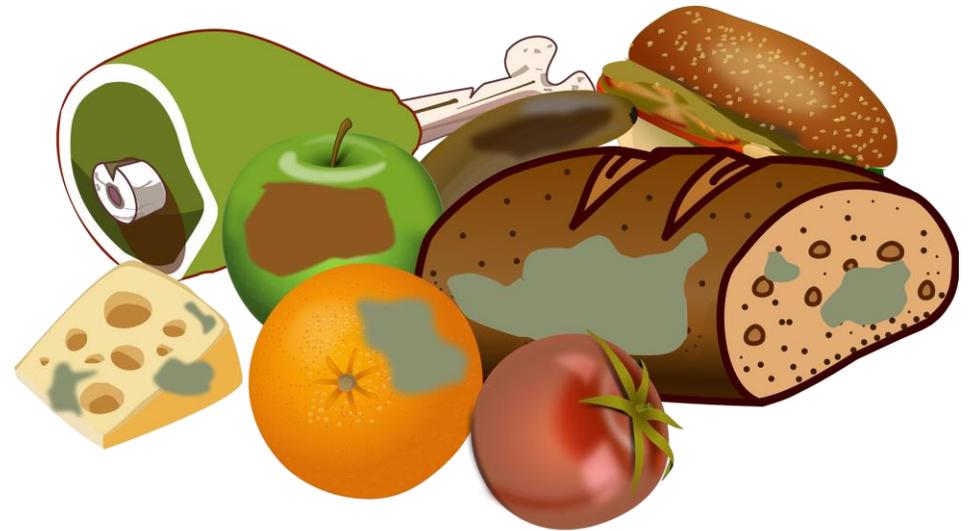




3 – Cuisine Anti-
GASPILLAGE

Le gaspillage alimentaire au Luxembourg

- En moyenne un ménage jette 88,5kg de déchets alimentaires par année
- Chaque personne pourrait épargner 75,50€ par année



Organiser les repas



- Cuisiner à la maison est moins cher
- Prévoir des recettes pour la semaine pour bien préparer sa liste de courses
- Intégrer les aliments moins chers, par exemple recettes végétariennes, légumes de saison
- Vérifier le réfrigérateur, le congélateur et les armoires à provisions
- Respecter les portions des recettes
- Respecter l'assiette idéale: $\frac{1}{4}$ protéine $\frac{1}{4}$ féculent $\frac{1}{2}$ légumes
- Utiliser une cuillère pour mesurer l'huile

Après les courses

- Ranger les aliments à leur place pour une meilleure conservation
- Si nécessaire, emballer ou transvaser les aliments dans des récipients
- DLC et DLUO, produits toujours consommables sauf viande et poisson crus
- Nettoyer le réfrigérateur 1x par mois



Cuisiner avec les restes



- Cuisiner pour 2 jours ou ramener les restes au travail, à l'école, ramener une tartine
- Conserver correctement les aliments entamés et les restes des plats
- Congeler les restes en petites portions pour les consommer à un autre moment
- Intégrer les restes dans de nouvelles recettes, exemples:
 - Poêlée de pommes de terre, légumes, œufs ou jambon
 - Soupe de tiges de brocoli, tiges de persil dans les soupes
 - Croûtes de Parmesan dans les sauces
 - Pain perdu ou croûtons avec pain rassis
 - Pain rassis: mouiller et réchauffer au four
 - Bananes noires pour un gâteau
 - Carotte râpée dans la sauce tomate



**Petite
expérience
au domicile**

Au lieu de faire une
liste de courses



Faites une liste de vos
restes et réserves

MERCI



Natascha Reuter-Kutlu



Natascha.reuter@chem.lu



Centre Hospitalier Emile Mayrisch

Sources: Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture et du Développement rural, GIMB, avis personnel