

# Liste d'épicerie

**Légumes et fruits** (carottes, pommes, tomates, bananes, etc.)

**Produits céréaliers** (pain, céréales, etc.)

**Lait et substituts** (yogourt, fromage, boisson de soya, etc.)

**Viandes et substituts** (œufs, poisson, légumineuses, etc.)

**Autres articles ménagers**

Retournez cette liste pour avoir des idées et des conseils pour une alimentation saine!

## En faisant l'épicerie

- ✓ Magasinez sur le périmètre du supermarché en premier. C'est là où se trouvent les produits des quatre groupes alimentaires.
- ✓ Magasinez dans les allées du centre en dernier. Les aliments dans ces allées peuvent être plus coûteux.
- ✓ Lisez les étiquettes pour trouver les choix les plus sains – Consultez les «Faits du Guide alimentaire». Optez pour des produits à moindre teneur en gras, en gras saturés, en gras trans et en sodium.

## Les meilleurs choix durant le magasinage

- ✓ Consultez les prix unitaires pour réaliser la meilleure aubaine.
- ✓ Le prix unitaire facilite votre tâche quand vous comparez le prix et la valeur des types de produits similaires afin que vous puissiez réaliser le meilleur achat. Il vous indique le prix du produit pour une certaine échelle de mesure (par exemple, pour 100 ml).
- ✓ Le prix unitaire est indiqué sur l'étagère d'épicerie.
- ✓ Utilisez les circulaires lorsque vous préparez votre liste d'épicerie.
- ✓ Choisissez des aliments sur les tablettes supérieures ou inférieures. Les marques qui sont faciles à atteindre peuvent coûter plus cher.
- ✓ Achetez la viande et le pain quand ils sont offerts à prix réduit, séparez-les en petites portions et congelez-les pour les utiliser un autre jour.
- ✓ Les aliments «prêt-à-manger» sont généralement moins nutritifs et coûtent plus chers.
- ✓ Les aliments en vrac s'ils coûtent moins cher et si vous pouvez les consommer avant la date de péremption.

