Faire vos courses, un moment important

Faire vos courses est un moment important. C'est l'occasion de vérifier les étiquetages, afin de bien choisir les aliments que vous allez consommer lors de vos repas en évitant ceux qui sont trop gras, trop sucrés et trop salés. Ce moment doit également être source de plaisir, vous permettant de penser aux recettes des petits plats variés et équilibrés que vous allez concocter pour vous et votre famille. Mélanie Mercier, diététicienne, nous explique comment faire.

Quelques astuces pour faire vos courses dans les meilleures conditions

- Partez faire vos courses avec la liste exhaustive des aliments à acheter et essayez de la respecter. Pour cela, il est nécessaire d'anticiper les recettes que vous avez envie de cuisiner. Trouvez de l'inspiration ici : je trouve une idée recette.
- Faites vos courses après votre petit-déjeuner ou votre déjeuner, en étant rassasié. Ainsi, vous serez moins tenté d'acheter des produits "riches", gras et/ ou sucrés et vous éviterez le grignotage compulsif durant les courses.
- Dans la mesure du possible, préférez les heures creuses afin de faire vos achats dans un environnement calme et détendu.

Comment bien « remplir » votre caddie ?

- Privilégiez autant que possible les aliments "bruts", c'est à dire non transformés (fruits et légumes frais, viande, poisson, œufs, laitages, légumes secs, etc.) ou peu transformés (légumes surgelés, en conserve, compotes sans sucres ajoutés, pâtes, pain, etc.).
- Faites varier vos listes de courses en fonction des saisons, particulièrement pour les fruits et légumes : le goût et l'apport en vitamines seront meilleurs et les prix bien plus intéressants et c'est bénéfique pour la planète ! Retrouvez ici toutes les informations sur une alimentation saine et durable.
- Hors saison, optez pour des légumes ou des fruits surgelés au naturel, qui ont l'avantage de conserver bon nombre de vitamines et minéraux.
- Prévoyez suffisamment de légumes pour que ceux-ci représentent la moitié de vos assiettes des déjeuners et des dîners. Prévoyez des fruits frais pour vos desserts ou vos collations.
- Au rayon des viandes, préférez les morceaux maigres (viandes blanches particulièrement; pour les viandes rouges privilégiez les filets de rumsteck ou le steak haché à 5 % de matières grasses et limitez la consommation à 500 g par semaine). Consommez avec grande modération les morceaux plus gras (bavette, côtes, échine, etc.), les charcuteries et les préparations à base de viande (boulettes, sauces bolognaise, cordons bleus, nuggets, etc.).
- Prévoyez suffisamment de poisson pour en manger deux fois par semaine (dont une fois du poisson gras : privilégiez les sardines, maquereaux, harengs): frais, surgelé ou en conserve au naturel : variez !
- Glissez dans votre caddie des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.), qui apportent des protéines végétales et des fibres ! Vous pouvez les choisir secs ou déjà cuits, surgelés ou en conserve pour des repas rapidement préparés.
- Comptez 2 produits laitiers par jour et par personne. Comptez une portion de 30 g de fromage par jour et par personne (un camembert contient huit portions). Complétez par des laitages nature (yaourts, fromages blancs, petits-suisses…) demi-écrémés et évitez les allégés et les desserts sucrés.
- Pensez aux aliments qui peuvent servir de collation : laitages nature, tomates cerise, radis, amandes, fruits frais, chocolat noir (> 85 %).
- Enfin, vérifiez les quantités de matières grasses (lipides) et de glucides (dont les sucres et particulièrement les sucres ajoutés) avant de déposer les produits dans votre caddie.

Planifiez vos menus à l’avance

Prévoyez vos repas de la semaine à l’avance permet d’établir une liste de course concise, de faire des économies en évitant les achats superflus et d’éviter le gaspillage alimentaire ! Cela permet également d’équilibrer au mieux les repas de votre famille tout en prévoyant des repas qui vous font plaisir !

Vous pouvez constituer une liste de recettes simples et rapides qui plaisent à toute la famille afin de piocher régulièrement dans cette liste pour vos menus de la semaine. Pensez aux soupes en hiver et aux salades composées en été ! Par exemple, ayez toujours des œufs au réfrigérateur, des conserves de poisson et de légumes secs et des flacons d’épices dans vos placards, ils vous permettent de préparer des repas en quelques minutes.

Je trouve une idée de menu

Si vous décidez d'acheter un plat au supermarché :

Il y a quelques points essentiels à regarder.

Qu’il s’agisse d’un plat « complet » : Une portion de viande ou poisson (100 g) ou œufs (2 œufs) ou des protéines « végétales » (soja, légumes secs), une portion de féculents (100 à 150 g), une belle portion de légumes (sinon, à compléter par des légumes à côté, crus ou cuits), une portion de bonne matière grasse (c’est à dire plutôt de l’huile d’olive ou de colza). Le plat doit contenir une quantité suffisante pour être rassasié durablement : environ 400 g, à compléter par un laitage et un fruit.

Regardez bien la liste des ingrédients. Vérifiez que les sauces (à base de crème, de beurre, d’amidon, d’eau) ne figurent pas en premier dans la liste. Vérifiez les matières grasses utilisées (privilégiez les plats avec de l’huile d’olive ou de colza et évitez ceux avec du beurre, des margarines, de l’huile de palme, de coprah ou de tournesol), la présence de sucres ajoutés, de sel et d’additifs alimentaires.

Dans le tableau des valeurs nutritionnelles : regardez le nombre de calories apportées : privilégiez ceux qui apportent entre 400 et 500 calories la portion. Évitez ceux au-delà de 600 calories par portion.

Privilégiez un plat qui ne contient pas plus de 15 % de glucides (pour un plat de 400 g, cela représente maximum 60 g de glucides), l’idéal étant qu’il en contienne entre 10 et 15 % (entre 40 et 60 g de glucides pour un plat de 400 g).

Vérifiez que le plat contient plus de protéines que de lipides.

Pour les plats contenant de la viande ou du poisson, vérifiez qu’il y en ait plus de 10 % (ex : pour un plat de 400 g, il doit y avoir plus de 40 g de viande ou poisson). Privilégiez les plats préparés avec des morceaux de viande maigre (viandes blanches, rumsteck, steak haché à 5 % de matières grasses) et limitez la consommation de viande rouge à 500 g par semaine. Pensez aux plats contenant des protéines végétales (couscous végétariens avec des pois chiches, dahl de lentilles, chili sin carne, etc.) pour varier les sources de protéines dans votre alimentation.

Vérifiez que le plat ne contienne pas plus de 30 g de lipides (graisses) par portion, l’idéal étant qu’il en apporte entre 10 et 20 g par portion et que la quantité de protéines apportées soit supérieure à celle des lipides.

Regardez la quantité de sel : éviter les plats contenant plus de 2 g de sel par portion.

Traquez les sucres ajoutés (maltose, dextrose, glucose, fructose, sirop de glucose, etc.) et privilégiez les plats qui n’en contiennent pas.

Enfin, portez une attention particulière aux additifs alimentaires.

D’une façon générale, les plats vendus en conserve contiennent beaucoup de sel et de sauce (donc, potentiellement, de matières grasses). Ce sont des plats consistants (cassoulet, raviolis, navarin d’agneau, petit salé aux lentilles, blanquette…). Leurs textures et leurs goûts laissent souvent à désirer. Leur durée de conservation est longue, ils sont en général peu chers.

Au même rayon que les conserves, il y a également des plats cuisinés sous forme de barquettes, qui ont les mêmes caractéristiques, avec parfois plus de conservateurs. Les plats cuisinés vendus au rayon frais ou chez le traiteur se conservent de quelques jours à quelques semaines. Ce sont le plus souvent des plats gras, à forte valeur énergétique (plats en sauce, gratins, quiches, feuilletés, pizza, paëlla…).
Vous pouvez réaliser vous-même ce type de préparation en limitant les matières grasses, le sel et en privilégiant la qualité des ingrédients (pâte à pizza et feuilles de brick au lieu des pâtes feuilletées, huile d’olive et/ ou lait concentré non sucré au lieu des crèmes et sauces, œufs, légumes, aromates pour remplacer le sel). Vous pouvez ainsi réaliser de belles économies en vous régalant.

Il existe dans les rayons frais des plats préparés « composés », avec du poisson ou de la viande. Il en existe une multitude, avec des inspirations asiatique, indienne, des plats plus légers. Suivre les conseils ci-dessus pour « faire le tri ».

Découvrez nos conseils en vidéo pour manger équilibré avec un budget serré : ici

Les plats cuisinés surgelés peuvent avoir une composition plus intéressante que les plats mentionnés ci-dessus puisque la surgélation permet de préserver les qualités nutritionnelles et gustatives. Ils peuvent donc être moins salés et contenir moins de conservateurs que les plats préparés non surgelés. Toutefois, là encore, il existe des différences entre les plats et il est important de lire les étiquettes pour faire le tri !

Privilégiez toujours les plats les moins transformés !

Pour en savoir plus, découvrez notre vidéo dédiée à l’équilibre alimentaire : ici

Découvrez dans la rubrique *Nos combats*, les résultats de notre enquête sur les promotions dans les supermarchés et signez notre pétition à destination des grandes enseignes : **plus de promotions sur des produits sains, durables et accessibles !**

Crédit photo : ©*Kwangmoozaa*