# Bien manger pour pas cher

L’équilibre alimentaire contribue à l’équilibre de votre diabète. Pourtant, manger varié et équilibré au quotidien peut s’avérer difficile lorsque les ressources sont limitées. Des solutions existent pourtant pour vous aider à équilibrer votre alimentation tout en respectant votre budget. Quelques exemples d’initiatives et des astuces pour manger pas cher.

Que signifie un repas équilibré ?

Un repas équilibré est un repas qui apporte l’énergie (=les calories) et les nutriments dont l’organisme a besoin. l’équilibre alimentaire se fait sur minimum une semaine et consiste à varier son alimentation (différents groupes alimentaires) et à la diversifier (différents aliments au sein d’un même groupe). Voici des structures de repas équilibrés :

## Le petit déjeuner

- une boisson : thé, café ou infusion,
- du pain ou des flocons d’avoine
- un peu de beurre ou d’huile
- un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc ou fromage),
- éventuellement un fruit.

## Le déjeuner ou le dîner

- une crudité ou un potage,
- une part de viande, de poisson, des œufs ou une source de protéines végétales,
- des légumes cuits ou crus en combinaison avec des féculents,
- un produit laitier,
- un fruit
- Éventuellement du pain.
- De l’eau

## Ayez toujours dans votre réfrigérateur

- des œufs,
- du lait,
- des yaourts nature et fromages blancs,
- du jambon,
- du fromage (à noter : les laitages sont souvent plus économiques que les fromages),
- du beurre,
- dans le bac à légumes du réfrigérateur : quelques tomates et carottes.

## Dans votre placard

- des pâtes, du riz, de la semoule, des légumes secs (lentilles, pois chiches…),
- de la farine,

- des légumes en conserve,
- du poisson en conserve (thon au naturel…),
- du lait
- du café, du thé, du cacao,
- du sucre en morceaux (pour les resucrages !),
- des condiments: huile, vinaigre, sel, poivre et autres épices à votre goût

**L'eau du robinet est la boisson la moins chère et la seule indispensable à notre organisme !**

## Astuces pour faire vos courses et cuisiner sans trop dépenser

- Achetez de préférence les fruits et les légumes frais de saison directement au producteur si vous en avez un près de chez vous.
- Acheter en grande quantité permet d'anticiper les menus de la semaine, c'est moins cher et vous pouvez congeler vos plats. Des cagettes de fruits et légumes achetées en fin de marché à des prix cassés permettent de faire des compotes, des potages à conserver au congélateur.
- Les fruits et légumes surgelés ou en conserve « au naturel » (non cuisinés) sont à un prix intéressant et contrairement aux idées reçues conservent toutes leurs qualités nutritionnelles.
- Pour changer des pâtes et du riz, pensez aux légumes secs, peu chers et riches en fibres et en protéines végétales.
- Diversifiez les types de viandes (poulet, porc…) et de poissons frais ou surgelés ou en conserve (sardines, thon, cabillaud…) à un prix plus accessible.
- Cuisinez les restes autrement au lieu de les réchauffer. Un reste de poulet peut se transformer en salade, un reste de viande de pot au feu en hachis parmentier… un reste de pain rassis en tartines grillées pour le petit déjeuner, en pain perdu, en croûtons pour agrémenter une soupe…
- Préférez l'eau à toute autre boisson, indispensable à notre organisme, celle du robinet reste la moins chère. Et si vous la trouvez insipide, pensez à l'agrémenter de citron, de menthe fraîche…

Consultez notre fiche pratique : Cuisiner sans réfrigérateur ni cuisinière.

## Un réseau d'aides alimentaires

200 euros en moyenne par personne et par mois, soit 6,50 euros par jour, c'est le montant que les services sociaux évaluent pour un budget alimentaire.

## Les foyers de travailleurs et les restaurants universitaires

Les foyers Adoma (anciennement Sonacotra) voient leur population vieillir avec de plus en plus de personnes diabétiques. Certains ont pris la mesure du problème et organisent des séances d'éducation alimentaire animées par des diététiciennes : teneur en glucides des aliments, conseils pour varier son alimentation et trouver des produits pas chers.

## Votre mairie
## Pensez à contacter le service social de votre mairie. Il peut vous accompagner pour monter un dossier de demande d'aide alimentaire auprès d'organismes comme le Secours populaire ou la Banque alimentaire.

La Fédération des banques alimentaires

Pour accomplir sa mission d'aide alimentaire, les banques alimentaires collectent gratuitement des denrées auprès de plusieurs sources d'approvisionnement (producteurs, industrie agroalimentaire, la grande distribution...)

## L’Association nationale de développement des épiceries solidaires (ANDES)

L’ Andes  est l’un des principaux réseaux d’aide alimentaire français. Elle soutient le développement des épiceries solidaires, structures qui proposent en libre-service des produits de consommation courante à des personnes en situation de précarité, contre une participation financière de 10 à 30 % du prix usuel.

Lire le memo reste à charge du Diabète LAB