

# Des économies à l'épicerie pour nos jeunes entrepreneurs

par ANDRÉANNE MARTIN

**Lorsqu'on se lance en affaires, tous les revenus et dépenses sont calculés. Alors tâchons de ne pas dépenser inutilement au supermarché et de rentabiliser chaque dollar investi pour notre alimentation!**

## LA CLÉ? LA PLANIFICATION

Vous faites un plan d'affaires, en alimentation la planification est aussi de mise. Faites une liste d'épicerie et sachez penser à court, moyen et long terme. Autrement dit, profitez des rabais de saison pour faire des réserves. Par exemple, dès cet automne, mettez au frais plusieurs courges d'hiver ou encore, faites le plein de petits fruits pendant la saison estivale et mettez-les au congélateur pour vos smoothies matinaux. Ça ne nécessite que quelques minutes puisqu'on procède à un bon lavage, au séchage et puis, on congèle.

Votre liste d'épicerie devrait toujours contenir les aliments dont vous aurez besoin pour vos recettes de la semaine, ainsi que les rabais qui seront proposés. De même, il importe de prévoir les aliments que vous pourrez utiliser ultérieurement (fromage râpé que l'on fait congeler, conserves de légumes ou de poisson, légumes/fruits congelés, etc.). En n'achetant que les aliments sur cette liste, on évite le gaspillage d'aliments...et d'argent.

## LE PLUS BRUT POSSIBLE

Prix d'un bloc de fromage: 1,35\$/100g  
Prix du fromage râpé: 2,04\$/100g  
Prix du fromage en tranche: 2,16\$/100g

Et il en est de même pour tout aliment transformé ou qui a nécessité une certaine manipulation. Le temps est une denrée rare, je vous

l'accorde! Choisissez donc vos batailles et achetez par exemple du poulet désossé, mais préparez votre propre marinade. Les aliments transformés ont plus d'ingrédients, nécessitent un travail supplémentaire pour le commerçant, donc on paie davantage.

## COMPAREZ!

En dessous de tous les prix des produits au supermarché, vous verrez en plus petit le coût par 100g vous permettant de faire des comparaisons. Il suffit simplement de choisir le moins dispendieux au 100g.



## OPTEZ POUR LE VÉGÉ!

On le sait, les viandes, volailles et poissons peuvent facilement faire grimper le prix de la facture d'épicerie. En encourageant l'intégration des protéines végétales, c'est un plus pour la santé du porte-monnaie, mais également pour la santé globale et celle de l'environnement. Et le plus merveilleux dans tout cela, c'est la rapidité à laquelle ces protéines sont facilement cuisinées. Tofu, tempeh, fèves edamames, lentilles et autres légumineuses ne sont que des exemples pour vous faire oser et, par le fait même, économiser!

*Bon succès!*




**ANDRÉANNE MARTIN**, diététiste-nutritionniste

Directrice au développement des affaires  
Conférencière en entreprise  
Auteure et chroniqueuse média

418-317-1288 | [nutrisimple.com](http://nutrisimple.com)

 **nutri simple**  
VOTRE PARTENAIRE SANTÉ

N'hésitez pas à me poser vos questions en direct sur ma page  : Andréanne Martin, diététiste-nutritionniste.