

5 ÉTAPES POUR UNE PLANIFICATION DE REPAS SANS TRACAS



1 INSCRIRE L'HORAIRE FAMILIAL

✓ S'il y a lieu, recenser les rendez-vous et les activités familiales qui sont susceptibles d'influencer le menu ou la préparation des repas. Ceci permet de déterminer à l'avance :

- le temps disponible pour cuisiner,
- le nombre de portions à préparer en fonction du nombre de personnes présentes au repas
- le lieu où le repas sera consommé (ex. : école, maison, travail, pique-nique).



2 FAIRE L'INVENTAIRE DU RÉFRIGÉRATEUR, DU CONGÉLATEUR ET DU GARDE-MANGER

- ✓ Vérifier les aliments et les restes présents dans le garde-manger, le réfrigérateur et le congélateur.
- ✓ Indiquer dans le **PLANIFICATEUR** les aliments à utiliser rapidement pour éviter le gaspillage.
- ✓ Inscrire aussi les ingrédients de base qu'il faut se procurer sur la **LISTE D'ÉPICERIE**.



3 TROUVER DES IDÉES DE RECETTES

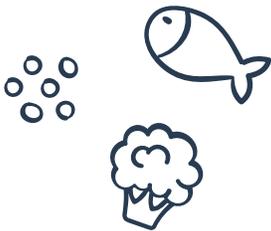
- ✓ Chercher et noter des idées de recettes pour les repas et les collations dans le **PLANIFICATEUR**. Pour ce faire :
- réfléchir aux aliments à utiliser;
 - penser aux recettes appréciées par chacun;
 - demander des idées aux autres membres de la famille;
 - feuilleter les circulaires pour tenir compte des aubaines;
 - regarder la Nutrihèque pour découvrir de nouveaux sites Internet, applications mobiles, livres de recettes ou revues;
 - tenir compte des occasions spéciales (anniversaire, temps des Fêtes, etc.) et des activités à l'horaire.



UN REPAS N'A PAS BESOIN D'ÊTRE COMPLIQUÉ POUR ÊTRE BON ET NUTRITIF.
PENSEZ À L'ASSIETTE BRANCHÉ SANTÉ.

4 ÉLABORER LE MENU

- ✓ En fonction des idées trouvées, bâtir un menu de 3 jours en déterminant les choix de déjeuners, dîners, soupers et collations et inscrire le tout dans le **PLANIFICATEUR**.
- ✓ Afin que le menu s'appuie sur les principes du **GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN** :
 - Avoir un aliment protéiné à chaque repas.
 - Idéalement, inclure un mets à base de poisson deux fois par semaine et une recette à base de protéines végétales au moins une fois par semaine.
 - Songer à augmenter le nombre de portions de certains repas pour en congeler ou à transformer les restes pour un prochain repas.
 - Accompagner chacun des repas d'un choix d'aliments à grains entiers.
 - Opter pour une variété de légumes et fruits. La section « **AIDE-MÉMOIRE** » sert à noter les tâches à ne pas oublier (ex. : couper les légumes le jour de l'achat, décongeler la viande au réfrigérateur un jour avant la préparation de la recette, doubler la recette, etc.).
- ✓ Écrire les choix de déjeuners, dîners, collations et soupers, y compris les accompagnements, le cas échéant.
 - Garder le menu à la vue de tous les membres de la famille.
 - En fonction des activités de la semaine, déterminer qui s'occupera de la préparation des repas et des autres tâches.
 - Conserver les recettes ou les anciens menus qui ont été appréciés. Ils pourront être réutilisés quelques semaines plus tard ou servir d'inspiration.



5 DRESSER LA LISTE D'ÉPICERIE

- ✓ Compléter le document « **MA LISTE D'ÉPICERIE** » avec les aliments ou produits manquants pour réaliser les recettes et repas choisis.
- ✓ Dans la mesure du possible, acheter seulement les articles inscrits sur la liste.
- ✓ Garder la **LISTE D'ÉPICERIE** à portée de main et ajouter au fur et à mesure les ingrédients manquants. Cela réduira le nombre de visites au supermarché, les achats impulsifs et les occasions de dépenser.