

Faire vos courses, un moment important

Faire vos courses est un moment important. C'est l'occasion de prendre votre temps pour bien choisir vos produits, vérifier les étiquetages, éviter les aliments trop gras et trop sucrés. Cela doit être aussi un moment de plaisir où vous pensez aux recettes des petits plats que vous allez concocter pour vous et votre famille.

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 !
- Faites vos courses l'estomac plein, vous serez moins tenté qu'en étant affamé et vous éviterez le grignotage avant le repas.
- Préférez les heures creuses afin d'éviter la foule et de faire vos achats calme et détendu.
- Évitez de circuler dans les rayons « à risques » (confiseries, gâteaux...) qui sont sources de tentation.

Comment bien « remplir » votre caddie ?

- Achetez en majorité des légumes frais, en fonction des saisons (le goût et l'apport en vitamines seront meilleurs) ou surgelés, qui doivent représenter la moitié de votre assiette aux déjeuners et aux diners ! Achetez également des fruits, pour vos desserts ou collations.
- Au rayon des viandes, préférez les morceaux maigres (viande blanche ou rouge).
- Prévoyez suffisamment de poisson pour en manger deux fois par semaine : frais, surgelé ou en conserve au naturel : variez!
- Comptez 2 à 3 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 desserts sucrés.
- Pensez aux aliments qui peuvent servir « d'encas » : laitages nature, tomates cerise, radis...
- Enfin, vérifiez les quantités de matières grasses (lipides) et de sucres avant de déposer les produits dans votre caddie.

Planifiez vos menus à l'avance

Prévoir vos menus de la semaine à l'avance n'est pas très compliqué et permet de gagner du temps, de faire des économies, d'éviter le gaspillage et d'équilibrer au mieux les repas de votre famille tout en vous faisant plaisir !

[Je trouve une idée de menu](#)

Si vous décidez d'acheter un plat au supermarché :

Points essentiels à regarder :

Qu'il s'agisse d'un plat « complet » : Une portion de viande ou poisson ou oeuf ou protéines « végétales », une portion de féculents, une belle portion de légumes (sinon, à compléter par des crudités à côté), une portion de bonne matière grasse. Qu'il contienne une quantité suffisante pour être rassasié durablement : 350-400 g, à compléter par un laitage et un fruit.

Regardez bien [la liste des ingrédients](#). Vérifiez que la sauce, la crème, l'eau ne figurent pas en premier dans la liste. Vérifiez les matières grasses utilisées.

Dans le tableau des valeurs nutritionnelles : regardez le nombre de calories apportées : Privilégiez ceux qui

apportent entre 400 et 500 calories la portion. Evitez ceux au-delà de 600 calories.

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).

Vérifiez que le plat ne contient pas plus de 30 g de lipides, l'idéal étant entre 10 et 20 g.

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

D'une façon générale, les plats vendus en conserve contiennent beaucoup de sel et de sauce (donc, potentiellement, de matière grasse). 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..). 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 ».

Des « pasta box » sont également disponibles, contenant beaucoup de glucides, de lipides, de sel et trop peu de protéines et de fibres.

Les plats cuisinés surgelés ont en général un intérêt supérieur aux autres plats. La surgélation des aliments permettant de préserver leurs qualités nutritionnelles et gustatives, ils peuvent 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 !

Auteur : Mélanie Mercier, Diététicienne Nutritionniste

Crédit photo : Adobe Stock