



7 étapes pour planifier des menus rapidement et facilement

Avez-vous de la difficulté à organiser votre vie occupée et à bien manger? La planification des menus pourrait vous aider. Vous verrez qu'il est plus facile de manger sainement, d'économiser et de préparer des repas nourrissants plus rapidement. Voici une série de suggestions pour vous aider à mieux planifier.

01.



Placez votre liste d'épicerie bien en évidence.

- Demandez à tout le monde dans la famille d'ajouter des choses sur la liste à mesure que vous les finissez.
- Simplifiez-vous les choses en regroupant la nourriture sous certains titres (produit frais, viandes, etc.).

02.



Demandez des idées et partagez le travail.

- Demandez aux autres s'ils ont des idées pour le dîner ou le souper.
- Donnez à tout le monde quelque chose à faire – planifiez, magasinez, cuisinez et nettoyez!

03.



Faites la liste de vos idées de repas saisonniers préférés.

- Utilisez la liste comme point de départ. Servez-vous en plusieurs fois.
- Écrivez la liste d'ingrédient pour chaque recette.
- Essayez quelque chose de nouveau. Trouvez d'excellentes idées de produits saisonniers à [Ontario terre nourricière](#).



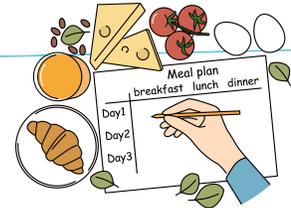
04.



Vérifiez ce que vous avez déjà et les choses en solde.

- Vérifiez le réfrigérateur, le garde-manger et le congélateur. Regardez aussi dans les circulaires!
- Prenez en note ce que vous devez utiliser le plus tôt possible pour ne pas le gaspiller.
- Gardez votre garde-manger bien rempli de produits de base sains.

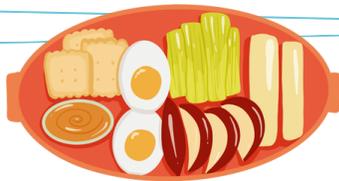
05.



Commencez à planifier! Faites une liste où vous indiquez trois repas et une ou deux collations par jour.

- Évitez les repas compliqués pendant les jours de semaine occupés.
- Affichez les plans de menu à un endroit visible. La première personne qui arrive à la maison commence à cuisiner!
- Rangez les menus dans un classeur pour les réutiliser.

06.



Mangez sainement!

- Planifiez les repas et les goûters avec des produits de base sains préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel ajoutés. Limitez la nourriture transformée ou préparée. Consommez moins souvent des mets préemballés, prêts-à-manger et à emporter.
- Servez au moins une portion de légumes et de fruits à chaque repas.

07.



Gagnez du temps.

- Utilisez des restes pour le dîner ou préparer un autre repas.
- Utilisez des appareils qui vous font gagner du temps : mijoteuse, cuiseur à riz, four grille-pain.
- Lorsque vous n'avez pas envie de cuisiner un soir, faites vous-même un repas surgelé sain.