



Votre guide pour

# Manger sainement avec un budget limité

Mangez  
sainement  
pour moins  
cher !

- ✓ 5 recettes simples et délicieuses
- ✓ 3 transformations de repas préférées
- ✓ 6 astuces pour économiser de l'argent
- ✓ Conseils pour une planification facile des repas
- ✓ Les choses à faire et à ne pas faire dans la restauration rapide







# Bienvenue!

Allez-y, vous êtes ici parce que vous voulez prendre le contrôle de votre diabète et parce que vous savez qu'une bonne alimentation est au cœur d'une bonne santé. Bravo !

Tout comme vous, nous aimons la bonne cuisine. Nous aimons l'acheter, la cuisiner, la commander au restaurant et, surtout, la déguster en famille ou entre amis.

Mais nous devons aussi respecter notre budget et nos objectifs en matière d'alimentation saine. Et il peut être difficile de trouver le temps, les ressources et l'énergie nécessaires pour concrétiser tout cela.

Pour vous faciliter la tâche, nous avons dévoilé les secrets des aliments qui équilibrent la glycémie et qui ne feront pas exploser votre budget tout en vous donnant des conseils pour planifier vos repas et faire des achats avantageux pour votre porte-feuille. Ce livret vous donne les outils dont vous avez besoin pour manger sainement à un prix abordable, rester équilibré et vivre une vie saine et dynamique.

Etes-vous prêt à rendre l'alimentation nutritive et adaptée au diabète délicieuse, abordable et amusante ? Nous aussi. C'est parti !

## Un aperçu du contenu

|   |           |
|---|-----------|
| <b>7 façons de rendre la planification des repas facile et amusante !</b> | <b>3</b>  |
| <b>3 plats faciles à transformer</b>                                      | <b>4</b>  |
| <b>6 astuces pour cuisiner à la maison et économiser de l'argent</b>      | <b>5</b>  |
| <b>4 Excellents fruits et légumes à congeler</b>                          | <b>6</b>  |
| <b>Délices surgelés</b>   | <b>7</b>  |
| <b>4 Aliments sains en conserve</b>                                       | <b>8</b>  |
| <b>Une folie qui vaut la peine</b>  | <b>9</b>  |
| <b>Obtenez votre coupon</b>   | <b>10</b> |
| <b>Manger sain au restaurant</b>  | <b>11</b> |

# 7 façons de rendre la planification des repas facile et amusante !

## Planifiez à l'avance

Essayer de manger sainement avec un budget limité et sans plan de repas, c'est comme partir en voyage en voiture sans carte.

Planifier à l'avance peut vous aider à créer un régime alimentaire sain et équilibré qui vous permettra d'optimiser vos économies.



### Écrivez-le

Cela peut paraître évident, mais beaucoup d'entre nous ne le font pas ! Mettez sur papier les repas d'une semaine afin de faire preuve de créativité et voir comment ils se présentent.



### Préparez-vous à l'avance

Après avoir fait vos courses, prenez une heure ou deux pour préparer votre semaine : coupez les légumes, faites cuire les grains et conservez-les en portions. Moins vous aurez de choses à faire pendant la semaine, mieux ce sera !



### Aimez votre liste

Vérifiez ce que vous avez pour ne pas acheter en extra et tenez-vous-en à cela ! Vous ne serez pas tenté de faire des achats impulsifs. Faites une liste par section d'épicerie pour faire vos achats plus rapidement.



### Tenez compte de la saison

Une soupe de légumes racines nourrissante ou une salade croquante de tomates et de concombres ? Les produits frais de saison sont toujours plus avantageux que les aliments hors saison coûteux, et bien plus savoureux !



### Planifiez un thème par jour

Adaptez vos repas aux jours de la semaine. Essayez les lundis sans viande, des tacos les mardis, les mercredis : déjeuner pour le souper, des pâtes les jeudis et les vendredis : sautés ou poissons.



### Évaluez les promotions

Consultez les circulaires des magasins, les sites Web ou les applications. Différentes offres donnent aux repas des saveurs délicieuses. Flétan et courgettes en promotion ? Vous venez de définir le menu du Tacos du mardi : poisson grillé et courgettes d'été !



### Préparez-vous à répéter

Préparez vos déjeuners, dîners et collations préférés deux ou trois fois par semaine, comme des fruits frais avec du yogourt au déjeuner. Ajoutez les ingrédients périssables récurrents comme des tomates et des fraises dans plusieurs recettes hebdomadaires, afin de les utiliser au maximum et de réduire le gaspillage.

# 3 plats faciles à transformer

Bien sûr, les plats préparés sont pratiques, mais ils peuvent avoir un impact sur votre glycémie et votre budget. Cuisiner à la maison permet d'économiser de l'argent et de garder le contrôle, sans ingrédients cachés ni portions surdimensionnées.

## Vous aimez les muffins aux bananes et aux noix ?

Préparez facilement ces flocons d'avoine à la banane et à la cannelle.

0,44 \$ / portion\*

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| Calories           | <b>353</b>   |
| Total des graisses | <b>18g</b>   |
| Graisses saturées  | <b>4g</b>    |
| Sodium             | <b>13mg</b>  |
| Cholestérol        | <b>0mg</b>   |
| Total des glucides | <b>38g</b>   |
| Fibres             | <b>6g</b>    |
| Sucres             | <b>10g</b>   |
| Protéines          | <b>12g</b>   |
| Potassium          | <b>627mg</b> |

**½ tasse de flocons d'avoine**  
**1 tasse d'eau**  
**½ banane, écrasée à la fourchette**  
**Cannelle au goût**  
**2 c.à soupe de beurre d'arachides**

Mélangez l'avoine et l'eau dans un bol allant au micro-ondes. Cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit cuit.

Mélangez avec la banane, le beurre d'arachides et une pincée de cannelle.

## Vous aimez les enchiladas au fromage surgelées ?

Préparez ces tacos au poulet rapides et faciles

2,94 \$ / portion\*

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| Calories           | <b>401</b>   |
| Total des graisses | <b>12g</b>   |
| Graisses saturées  | <b>2g</b>    |
| Sodium             | <b>547mg</b> |
| Cholestérol        | <b>72mg</b>  |
| Total des glucides | <b>40g</b>   |
| Fibres             | <b>11g</b>   |
| Sucres             | <b>3g</b>    |
| Protéines          | <b>36g</b>   |
| Potassium          | <b>889mg</b> |

**¼ tasse de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés**  
**85 g de poitrine de poulet cuite, préparée à l'avance et coupée en lanières**  
**2 tortillas de maïs de 15 cm**  
**¼ tasse de salsa douce**  
**¼ petit avocat**

Réchauffez doucement les haricots et le poulet au micro-ondes. Répartissez les ingrédients uniformément sur deux tortillas : haricots, poulet, salsa, avocat.

## Vous aimez le riz frit chinois à emporter et le poulet kung pao ?

Préparez ce sauté asiatique

2,81 \$ / portion\*

|                    |              |                 |               |
|--------------------|--------------|-----------------|---------------|
| Calories           | <b>366</b>   | Glucides totaux | <b>39g</b>    |
| Total des graisses | <b>18g</b>   | Fibres          | <b>8g</b>     |
| Graisses saturées  | <b>4g</b>    | Sucres          | <b>2g</b>     |
| Sodium             | <b>168mg</b> | Protéines       | <b>29g</b>    |
| Cholestérol        | <b>73mg</b>  | Potassium       | <b>1728mg</b> |

**2 cuillères à café d'huile végétale (divisée, 1 cuillère à café + 1 cuillère à café)**

**115 g de poitrine de poulet crue, coupée en cubes**

**1 sac de 340 g de légumes asiatiques sautés surgelés**

**1 cuillère à café de sauce soja à faible teneur en sodium**

**½ tasse de bouillon de légumes à faible teneur en sodium**

**2 cuillères à café d'arachides grillées non salées**

**½ tasse de riz brun cuit**

Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer 1 c. à café d'huile végétale à feu moyen-vif.

Ajoutez le poulet et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit uniformément brun, environ 4 minutes, puis retirez-le de la poêle. Faites chauffer la c. à café d'huile restante. Ajoutez les légumes surgelés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.

Ajoutez le poulet, la sauce soja et le bouillon de légumes. Remuez jusqu'à ce que les légumes et le poulet soient enrobés.

Garnissez d'arachides et servez avec du riz brun.

\*Tous les prix sont des estimations, peuvent varier selon la région et le magasin et sont sujets à changement.

# 6 astuces pour cuisiner à la maison et économiser de l'argent



## Préparez votre garde-manger

Faites des provisions mensuelles de produits de base comme des grains, des haricots, de l'huile, du vinaigre et des noix pour faciliter vos achats hebdomadaires.



## Faites du lundi (ou du mardi) un jour sans viande

Choisir des protéines végétariennes comme des haricots et du tofu à la place du bœuf ou du poulet vous fera économiser de l'argent et constitue un choix sain pour le cœur.



## Inspectez vos magasins

N'oubliez pas que l'épicerie la plus proche n'est pas votre seule option. Les marchés ethniques, les petites chaînes et les clubs-entrepôts offrent tous des rabais importants et valent la peine d'y faire un tour de temps en temps.



## Aimez les restes

Préparez les restes du souper pour le dîner du lendemain. Ajoutez une nouvelle saveur pour donner un coup de fraîcheur. Par exemple, déchiquetez une extra poitrine de poulet du souper et mélangez-la à une vinaigrette au citron et à des épinards pour obtenir une salade épicée. Le chili du souper constitue une garniture savoureuse et riche en protéines pour les patates douces cuites au four.



## Suivez FIFO

C'est l'abréviation de « premier entré, premier sorti ». Organisez votre réfrigérateur et votre garde-manger selon la méthode FIFO, afin d'utiliser en premier les articles les plus anciens avant qu'ils ne se dégradent.



## Réimaginez les déchets alimentaires

Si vous ne voulez qu'une demi-banane dans vos céréales, congelez l'autre moitié pour le smoothie du lendemain. Les tiges de céleri, les pelures d'oignon et de carotte donnent un délicieux bouillon de légumes lorsqu'elles sont mijotées.

**Optez pour des produits génériques. Achetez des marques de magasins et économisez jusqu'à 25 % !**



# 4 excellents fruits et légumes à congeler

## Glacez-le !

Le frais n'est pas toujours le meilleur choix. Les fruits et légumes surgelés sont souvent plus nutritifs. Ils sont blanchis, c'est-à-dire brièvement ébouillantés dans de l'eau bouillante, puis plongés dans de la glace pour arrêter le processus de cuisson ce qui conserve toute la valeur nutritive et la saveur.



### Bleuets

Les bleuets sont de petits concentrés d'antioxydants. Ces substances chimiques végétales aident à prévenir les dommages cellulaires. Les bleuets sont également associées à une meilleure santé cérébrale.

*Profitez-en : dans des smoothies pour une touche de douceur et une teinte violette attrayante. Environ  $\frac{3}{4}$  de tasse de bleuets fournit 15 grammes de glucides.*



### Cerises

La substance qui donne aux cerises leur couleur rouge contribue également à réduire l'inflammation. La cerise sur le gâteau ? Contrairement aux cerises sucrées en conserve ou en pot, les cerises congelées ne contiennent généralement pas de sucre.

*Profitez-en : Ajoutez-les aux flocons d'avoine du déjeuner ou au yogourt pour une touche naturellement sucrée. Consultez notre recette de parfait aux cerises et aux amandes (p. 7). Environ  $\frac{2}{3}$  de tasse vous apporteront 15 grammes de glucides.*



### Riz au chou-fleur

Les entreprises prennent désormais du chou-fleur, qui est naturellement faible en glucides, et le coupent en petits morceaux avant de le congeler pour lui donner un aspect et une texture semblables à ceux du riz.

*Profitez-en : Mélangez-le avec du bœuf haché ou de la dinde pour préparer vos boulettes de viande préférées ou remplacez le riz dans n'importe quelle recette. Chaque tasse de riz au chou-fleur ne contient que 4 grammes de glucides. Consultez notre recette facile de riz frit au chou-fleur (p. 7).*



### Spinach

Les épinards aident les mitochondries de vos cellules, leurs générateurs d'énergie, à fonctionner plus efficacement. Les scientifiques soupçonnent que le dysfonctionnement mitochondrial joue un rôle dans la résistance à l'insuline.

*Profitez-en : mélangez-les à des œufs brouillés, des omelettes et des frittatas. Chaque tasse d'épinards surgelés équivaut à environ 6,5 grammes de glucides.*

# Délices surgelés



## Parfait aux cerises et aux amandes

Pour 1 personne

### ½ tasse de cerises surgelées

½ tasse de yogourt grec faible en gras

2 cuillères à soupe d'amandes effilées

Décongelez les cerises congelées. Dans un verre à parfait, déposez ¼ tasse de cerises, ¼ tasse de yogourt, 1 cuillère à soupe d'amandes et répétez les couches.

| Calories | Gras total | Gras saturé | Sodium | Cholestérol | Total glucides | Fibre | Sucres | Protéines | Potassium |
|----------|------------|-------------|--------|-------------|----------------|-------|--------|-----------|-----------|
| 80       | 1g         | 0g          | 17mg   | 2mg         | 14g            | 1g    | 12g    | 6g        | 177mg     |



## Riz frit au chou-fleur facile

Pour 4 personnes

1 cuillère à soupe d'huile végétale

2 cuillères à soupe supplémentaires d'huile végétale

2 œufs battus

2 gousses d'ail écrasées et hachées

¼ cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés

**680 g de riz de chou-fleur surgelé**

¼ tasse de sauce soja

**½ tasse de petits pois surgelés**

**½ tasse de carottes surgelées**

½ tasse de noix de cajou grillées et non salées

Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile végétale à feu moyen. Brouillez les œufs jusqu'à ce qu'ils soient cuits et réservez à part. Ajoutez les 2 cuillères à soupe d'huile, l'ail et les flocons de piment rouge dans la poêle et faites chauffer jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le chou-fleur surgelé et la sauce soja. Augmentez le feu et faites cuire à feu vif pendant environ 3 minutes, en remuant régulièrement. Ajoutez les pois et les carottes surgelés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Éteignez le feu et ajoutez les œufs au mélange de riz. Répartissez dans quatre bols et garnissez de 2 cuillères à soupe de noix de cajou.

| Calories | Gras total | Gras saturé | Sodium | Cholestérol | Total glucides | Fibre | Sucres | Protéines | Potassium |
|----------|------------|-------------|--------|-------------|----------------|-------|--------|-----------|-----------|
| 260      | 20g        | 3g          | 659mg  | 95mg        | 12g            | 3g    | 5g     | 10g       | 117mg     |

# 4 aliments sains en conserves

## Oui, vous pouvez !

Saviez-vous qu'il existe dans les supermarchés une section entière dédiée aux aliments sains et économiques qui ne se détériorent pas ? Vous l'avez deviné : Les aliments en conserve peuvent être aussi nutritifs que les aliments frais ou surgelés, et dans certains cas même meilleurs. Le processus de mise en conserve chauffe les aliments à haute température, ce qui rend certains nutriments plus disponibles pour l'organisme.



### Cœurs d'artichauts

Même les variétés en conserve sont riches en antioxydants, en fibres et en potassium. De plus, elles sont disponibles toute l'année et ne nécessitent aucune préparation.

*Bonus : les cœurs d'artichauts en conserve sont précuits, ils sont donc délicieux tels quels dans des salades, des plats de pâtes ou comme garniture de plats de poisson et de poulet.*



### Saumon

Une source importante d'acides gras oméga-3 bons pour le cœur. C'est également une excellente source de protéines qui équilibrent la glycémie sans glucides.

*Bonus : la plupart des saumons en conserve sont pêchés à l'état sauvage, ce qui les rend plus chers au rayon poissonnerie et ils contiennent beaucoup moins de contaminants que le saumon d'élevage.*



### Sauce tomate

Les sauces en conserve sont généralement beaucoup moins chères que celles en bocal et contiennent généralement des ingrédients plus simples avec peu ou pas de sucre ajouté. (Vérifiez toujours l'étiquette nutritionnelle pour connaître le sucre ajouté et la teneur totale en glucides.)

*Bonus : les produits à base de tomates transformées sont la principale source alimentaire de lycopène antioxydant, associé à des taux plus faibles de cancer de la prostate et d'autres types de cancer.*



### Haricots

Ces petits coupe-faim sont une source importante d'amidon résistant et de fibres prébiotiques qui aident à prévenir le cancer du côlon, parmi d'autres bienfaits pour la santé.

*Bonus : rincer les haricots pendant 10 secondes et les égoutter pendant 2 minutes peut réduire la teneur en sodium jusqu'à 41 %.*

**Recherchez les étiquettes « à faible teneur en sodium » lorsque vous achetez des légumes en conserve pour réduire votre consommation de sel inutile.**



# Une folie qui vaut la peine

## Ne lésinez pas

Lorsque vous vous concentrez sur les aliments sains à moindre coût, vous aurez une marge de manœuvre dans votre budget pour des aliments bénéfiques pour la santé où la qualité prime sur le coût.



## Noix

Les noix riches en fibres et en protéines peuvent aider à maintenir la glycémie à un niveau stable en aidant à prévenir les pics de glycémie. Elles peuvent même aider à minimiser les effets d'un aliment riche en glucides sur la glycémie. Les graisses saines contenues dans les noix aident également à garder votre cœur en bonne santé. Veillez simplement à limiter la taille des portions à 1/4 de tasse, car les calories peuvent s'accumuler, et optez pour des options non salées.



## Graines

De nombreuses graines, comme celles de citrouille, de chanvre et de chia, sont une excellente source de protéines. Les graines de chanvre contiennent 11 grammes par portion de 3 cuillères à soupe. Saupoudrez-les sur des aliments riches en glucides comme les flocons d'avoine ou les pâtes pour ajouter un apport nutritif facile et aider à contrôler les pics de glycémie.



## Poisson frais

Les acides gras oméga-3 bons pour le cœur et les protéines de haute qualité ne sont que deux raisons pour lesquelles le poisson devrait faire partie intégrante de votre alimentation. Et comme le poisson est une protéine pure, il a un impact minimal sur la glycémie. Pour un accord parfait, associez-le à un glucide à faible impact comme des légumes verts ou des haricots. Environ 85 g de poisson cuit équivaut à 1 portion.



## Huile d'olive extra vierge

Cette huile aide à réduire la glycémie et le cholestérol plus que d'autres types de graisses comme l'huile de maïs. L'huile d'olive est connue depuis longtemps pour ses bienfaits anti-inflammatoires. Sa saveur riche contribue également à améliorer le goût d'autres aliments sains comme les légumes à feuilles vertes et le poisson.



## Aliments à grains entiers

Il vaut mieux payer plus cher pour du pain, des pâtes et d'autres aliments plus nutritifs préparés à partir de grains non raffinés. Ils sont plus doux pour votre glycémie grâce à leur teneur plus élevée en fibres. Regardez la liste des ingrédients : si le premier ingrédient mentionné contient le mot « entier », il s'agit probablement d'une meilleure option pour vous.

# Obtenez votre coupon

Acheter les produits soldés au supermarché n'est pas la seule façon d'économiser. Voici d'autres moyens de profiter des rabais importants et des offres des marques alimentaires.



## Lancez l'application

La plupart des épiceries disposent d'une application que vous pouvez télécharger pour bénéficier de remises en magasin et d'économies spéciales.



## Coupez

Les bons de réduction à l'ancienne du journal du dimanche sont toujours d'actualité. Alors sortez vos ciseaux et découpez-les.



## Obtenez la carte

Les cartes de récompenses ou de fidélité vous offrent des réductions à chaque fois que vous faites des achats, et la plupart d'entre elles émettent des coupons de reçu pour les aliments que vous achetez fréquemment en fonction de votre historique d'achats.



## #AllezSurLesRéseaux

« Aimez », et suivez vos épiceries et marques alimentaires préférées sur Facebook, Instagram et X. Ils utilisent les réseaux sociaux pour partager des informations sur les remises et les offres spéciales, ainsi que des offres réservées uniquement aux réseaux sociaux.



## Ne faites pas vos achats en ayant faim

Arriver au supermarché affamé ou en colère est la recette sûre pour un #échecd'alimentationsaine. Avant de faire vos courses, mangez l'une de ces collations à emporter pour équilibrer votre glycémie.

### Baies au yogourt

1 portion individuelle de yogourt grec avec ½ tasse de vos baies préférées.

### Un rouleau de charcuterie

Tartinez 1 tranche de dinde à faible teneur en sodium avec 1 cuillère à café de moutarde et enroulez autour d'une pointe de concombre.

### Pomme avec du fromage à effiloche

Une délicieuse collation à emporter.

### Edamame cuit à la vapeur

1 tasse en gousses, saupoudrées de poudre de chili (ne pas manger la coquille).

# Manger sainement au restaurant

Nous aimons tous manger au restaurant, et il est tout à fait normal de se faire plaisir de temps en temps. Vraiment. Ne vous sentez pas coupable ! Mais n'en abusez pas. Manger au fast-food et au restaurant est l'un des plus grands défis pour une alimentation saine, car cela coûte cher à votre portefeuille et à votre tour de taille. Faites quelques recherches à l'avance pour vous orienter vers les options de menu les plus saines, afin de pouvoir profiter de votre repas et de maintenir votre glycémie équilibrée.

## Sautez

## Changez

### Burger King

Double Whopper avec rondelles d'oignon moyennes  
**1289 calories, 103 g de glucides**

Whopper Jr. avec compote de pommes  
**385 calories, 43 g de glucides**

### Subway

Sous-marin italien B.M.T. d'un pied de long (pepperoni, salami et jambon)  
**820 calories; 92 g de glucides**

Sous-marin à la dinde de 6 pouces sur pain de blé entier  
**280 calories ; 46 g de glucides**

### KFC

Sandwich au poulet classique, purée de pommes de terre avec sauce, petit soda light  
**780 calories, 69 g de glucides**

Poulet Littles, salade maison, maïs en grains  
**370 calories, 43 g de glucides**

**90 % des repas servis dans les chaînes de restaurants contiennent plus de calories que l'apport quotidien recommandé pour une personne moyenne.**





**Nous sommes là pour vous  
accompagner dans votre réussite**

