

Manger sain et moins cher

Comment manger sain et moins cher ?

Le principe de base est très simple : éviter les produits superflus qui sont, forcément, inutilement chers. Cette attitude permet de manger plus sain et en même temps de préserver la planète.



N'achetez pas de produits enrichis

Ne vous laissez pas tenter par les margarines enrichies en stérols, en oméga-3, les produits laitiers enrichis en vitamines, en ferments, etc. Le niveau de preuve de leur intérêt et de leur efficacité est insuffisant. Et en plus, ces produits sont beaucoup plus chers !

Passez-vous des sodas et de toute autre boisson rafraîchissante sans alcool

Les boissons rafraîchissantes sans alcool, tels que les sodas, qu'ils soient sucrés ou light, les jus avec ou sans sucre ajouté, les thés glacés et les eaux aromatisées, sont vraiment à éviter. Elles contiennent de nombreux additifs chimiques et une charge en sucre très importante qui favorise le surpoids (ce sont des calories vides, qui n'apportent rien d'autre que de l'énergie pure). Quant aux boissons sucrées aux édulcorants, elles ont l'inconvénient d'entretenir le goût pour le sucré. Ces boissons reviennent très cher à l'achat et à la collectivité qui doit prendre en charge la destruction des bouteilles en plastique... Buvez donc de l'eau et réservez ces boissons aux occasions festives.

Limitez les eaux en bouteille, buvez l'eau du robinet

L'eau du robinet a un rapport qualité / prix inégalable. Sans oublier que le plastique des bouteilles d'eau n'est pas neutre. Alors pour votre santé et la planète, buvez l'eau du robinet, et si nécessaire, filtrez-la ! Évidemment ce conseil ne vaut pas en cas de prescription médicale, si vous habitez une zone polluée par les nitrates ou un vieil immeuble dont les canalisations sont en plomb.



Revenez aux petits-déjeuners et goûters traditionnels

Biscuits, gâteaux, barres de céréales et céréales du petit-déjeuner sont des produits purement industriels dont le packaging a été scrupuleusement étudié pour vous les faire acheter, sans que vous ayez vraiment conscience de leur prix excessif ! Trop sucrés et trop gras, sans oublier qu'ils contiennent généralement des acides gras trans hydrogénés particulièrement redoutables pour la santé, ils sont inutiles : préférez les petits-déjeuners traditionnels (pain beurre confiture ou miel) et les gâteaux maison.



Mangez moins de viande

Nous mangeons trop de viande, ce qui n'est pas bénéfique pour notre santé ni pour notre planète. En effet, une très grande partie de la pollution provient de l'élevage des animaux. Savez-vous que 100 à 120 g de viande 3 ou 4 fois par semaine sont suffisants ? En pratique, diminuez les portions de viande, n'en mangez pas plus d'une fois par jour et remplacez la viande par des féculents variés. Revoyez la construction traditionnelle du repas autour de la viande.

