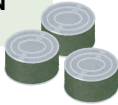


Konsèy pou ekonomize lajan nan makèt la

1. ACHE PWODWI NAN FRIZÈ AK NAN BWAT

- Ekonomize tan
 - Pa gen lave oswa koupe
 - Kwit manje rapid
 - Pre-tranpe legim = preparasyon rapid



- Fwi ak legim yo jele 3 a 4 èdtan apre rekòt = maksimòm frechè ak gou!
- Pifò eleman nitritif yo kenbe



2. CHWAZI ETIKÈT LAKAY



- 20 a 30% pi bon mache dapre Agrikilti ak Agri-Food Canada!
- Menm bon jan kalite ak lòt mak yo!
- Atansyon: Gade pi wo oswa pi ba sou etajè yo, pwodwi ki pi chè yo souvan mete nan nivo je!

3. KREYE MENI OU A KI BAZE SOU RABÈ

- Konpare pri afich yo anvan ou al fè makèt.
- Adapte meni ou chak semèn selon manje ki nan spesyal yo.
- Achte byen ta nan jounen an pou pwofite rabè sou pwodwi ki prè dat ekspirasyon yo.
- Politik matche pri nan Maxi, IGA ak Tigre géant : bay prèv ke menm manje a mwen chè yon lòt kote pou peye a pi bon pri.



Konpare pri ak aplikasyon tankou « Reebee » oswa « Flipp », ki konpare depliyen ki soti nan plizyè boutik epi kite w chèche yon pwodwi espesifik pou di w ki kote li pi bon mache.

Konsèy pou ekonomize lajan nan makèt

**MAKÈT KI PI BON
MACHE YO SE:
WALMART, SUPER C
AK MAXI DAPRÈ
MAGAZIN PROTÈGEZ-
VOUS KI BAY PLIS
PASE 6000 PRI NAN
SIS GWO CHÈN!**



4. EVITE MANJE KI GENTAN PREPARE



- Manje ki deja tranche, griye, oswa ki pare pou manje yo pi chè pase pwodwi fre, antye! (fwi, legim, fwomaj, vyann)
- Pou egzanp, yon blòk 320 gram fwomaj mozzarella Le P'tit Québec koute \$ 6.24, pandan vèsyon griye an koute \$ 9.00. Griyaj sa a ka pran 10 minit epi li ta ekonomize w \$2.76!
- Pri vyann pou chak kilo pi wo lè yo vann vyann lan koupe an kotlèt, kib oswa bann. Se konsa, pito ou tranche li pou tèt ou!

5. MANJE MWENS VYANN

- Lè w ranplase pwoteyin bèt ak pwoteyin plant jis 3 fwa pa semèn, ou ka ekonomize anviwon \$ 650 pa ane daprè emisyon *L'épicerie*.
- Li posib pou fè asyèt ki mwatye vyann ak mwatye pwoteyin legim, tankou PVT (pwoteyin legim teksti ki fèt ak soya epi ki pran gou sòs la chwazi a).
- Pa bezwen kite manje vyann, jis eseye ranplase omwen yon repa yon semèn!



Resèt kont gaspiyaj nan yon pri ki ba

Pafwa manje tankou tomat mou oswa bannann nwa pa sanble bon... men yo toujou menm bon pou ou! Yo ka kwit nan resèt bon gou, ki ede diminye gaspiyaj manje. Yon fwa sou plak la, pèsonn pa remake aparans yo!

Nan gid sa a, w ap jwenn ide fasil pou kwit manje lakay ou ak resèt sa yo. Ou pral dekouvri tou tofou, yon manje ki fèt ak soya, ki rich ak pwoteyin e ki se yon bon ranplasman pou vyann.



Pen bannann



24



15

pòsyon

minit

ENGREDYAN

2 a 3 bannann mi

1 1/2 tas farin

3 ti kiyè. ti kiyè poud boulanjri

2/3 tas lwil legim

1/2 tas sik

1 ti kiyè sèl

ÈSKE W TE KONNEN SA... ?

Èske dous nan kèk fwi ogmante lè yo muri? Sa a se ka a, pami lòt moun, pou bannann, bè (fraz, franbwazyè, blueberries), pèch, pwa ak pòm!

DIREKSYON

ETAP 1

Melanje engredyan yo mouye (lwil oliv, ze, bannann).

ETAP 2

Melanje engredyan yo sèk (farin, sèl, poud boulanjri, sik).

ETAP 3

Melanje tout bagay ansanm.

ETAP 4

Mete nan yon plat Pyrex alalejè grese epi kwit nan 350 ° F pou apeprè 30 minit, oswa jiskaske tèt la mawon an lò epi sant la pa kolan.

ETAP 5

Sèvi.



Tofu barbecue



24



20

pòsyon

minit

ENGREDYAN

1 blòk tèm tofou

1 ti kuiyè. soup paprika

1 ti kuiyè. ti kiyè poud zonyon

½ ti kiyè. ti kiyè poud lay

⅔ tas sòs babekyou

Si ou vle

2 zonyon vèt, tranche

ÈSKE W TE KONNEN SA... ?

Tofou se pa sèlman yon sous ekselan nan pwoteyin konplè ki baze sou plant, men tou, yon chwa ekolojik-zanmi: pwodiksyon li yo jenere anpil mwens gaz lakòz efè tèmik pase vyann!

DIREKSYON

ETAP 1

Seche kib tofou yo lè l sèvi avèk sèvyèt papye.

ETAP 2

Nan yon bòl, melanje epis santi bon yo. Ajoute sèl ak pwav. Ajoute tofou a epi brase pou kouvri kib yo.

ETAP 3

Nan yon gwo sotèz, chofe yon ti kras lwil kanola sou chalè medyòm. Brown kib tofou yo pou 1 a 2 minit sou chak bò.

ETAP 4

Ajoute sòs babekyou a ak 60 ml (¼ tas) dlo nan chodyè a epi mitone pou 2 a 3 minit. Ajoute sèl ak pwav.

ETAP 5

Sèvi.



Bezwen kèk ide senp ak ekonomik?

*Men 6 resèt plis sante pou
kwit manje san gaspiyaj.*

**Pou plis resèt ak
konsèy, vizite
olo.quebec**

- Vide-frijidè soup la

Yon fason bon gou yo sèvi ak legim fatige.

- Diri fri ak rèss legim

Yon plat rapid ak konplè ak rèss nan frijidè a

- Konpot fwi ki twò mi

Pòm adousi, pwa oswa lòt fwi vin yon konpot san yo pa ajoute sik.

- Chili-Style lantiy kare

Ekonomik, satisfè ak ideyal pou itilize yon bwat manje ki louvri

- Kouskous Chickpea

Yon repa nourisan, pafè pou kwit manje ak engredyan debaz.

- Penne ak PVT ak legim

Yon repa senp pou dekouvri pwoteyin legim teksti (PVT)

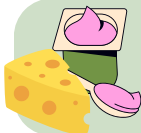


Menm apre dat "pi bon anvan", manje sa yo toujou bon...



Bwason ki baze sou plant

Osi lontan ke yo pa te louvri anvan dat ekspirasyon an, bwason ki baze sou plant yo toujou bon osi lontan ke pa gen **okenn chanjman aparan nan sant, koulè oswa gou.**



Yogout ak fwomaj difisil

Yo ka bon pou jiska **de semèn** apre dat ekspirasyon yo, osi lontan ke yo toujou nan frijidè. Pa enkyete w, li nòmal pou gou a vin pi asid.



Fwomaj krèm ak krèm tounen

Yo ka bon pou kèk jou apre dat ekspirasyon an, men toujou **tcheke si koulè a, gou ak odè yo nòmal.**



Vyann

Konjele vyann yo anvan dat ekspirasyon yo ka ogmante frechè yo pa **3 a 4 mwa.** Apre dekonjele, yo ta dwe konsome pi vit posib.



Manje nan bwat

Pwodwi nan bwat tou depann ki manje, ta dwe ka itilize pou plis pase yon ane apre dat ekspirasyon an si yo pa louvri oswa pèse. Yo dwe refrijere epi itilize **byen vit apre ouvèti.**

Menm apre dat "pi bon anvan", manje sa yo toujou bon...

Ze



Ze yo ka manje apre dat la. Pou tcheke si yo toujou bon, ou ka mete yo nan yon vè dlo. Si yo **flote**, yo pa bon ankò, si yo **koule nan fon** yo toujou bon. Si yo fini nan **mitan an nan glas** la, yo dwe boule pi vit ke posib.



Fwi ak legim

Fwi ak legim pa gen yon dat ekspirasyon. Mete konfyans nan **aparans la ak sant**, men sonje ke yon fwi oswa legim ki gen kèk enpèfeksyon souvan toujou bon!

Lèt



Li rekòmande pou bwè lèt la anvan dat ekspirasyon an. Sepandan, si lèt la pa parèt gate pa wè oswa pran sant, epi li te frijidè, li an sekirite pou itilize nan yon resèt ki mande pou yon tanperati pou kwit manje ki wo, tankou yon gato oswa lòt patisri. Li ta dwe tou remake ke **lavi etajè lèt la ka ogmante lè w konjele** li anvan dat ekspirasyon an.

Tout rekòmandasyon sa yo baze sou sous serye,
tankou Les Aliments du Québec ak
rekòmandasyon MAPAQ.

