



Coup de cœur

Maude Lafleur, nutritionniste

Soutien à domicile

Secteur du Lac-des-Deux-Montagnes

La planification des repas, un rêve ou une possibilité ?

« Qu'est-ce qu'on mange pour souper ? » Cette question résonne trop souvent dans votre tête à chaque fin de journée ? Vous avez entendu parler que de la planification des repas vous ferait gagner du temps en plus de vous libérer d'une partie de votre charge mentale quotidienne, mais vous ne savez pas par où commencer? Voici mes coup de cœurs.

PLANIFICATION = RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

À vos frigos – Fonds Éco IGA (fondsecoiga.org) vous offre gratuitement des conseils pratico-pratiques et des outils pour planifier vos repas de la semaine tout en réduisant le gaspillage alimentaire.

- ⇒ Outils de planificateur de menus et d'inventaire de frigo
- ⇒ Des recettes proposées pour revaloriser vos restants.
- ⇒ Vidéo et conférences

Vous gagnerez du temps précieux et ferez des économies de l'argent intéressantes.



La minute développement durable

Saviez-vous que ...

Les ménages canadiens gaspilleraient en moyenne l'équivalent de 1300 \$ de nourriture par année selon l'étude la plus récente (2022) du Conseil National Zéro Déchet. Les légumes et les fruits seraient les plus jetés avec respectivement 30% et 15% du poids total des pertes.

[Le gaspillage alimentaire à la maison - J'aime manger pas gaspiller Canada \(lovefoodhatewaste.ca\)](http://lovefoodhatewaste.ca)



RESSOURCE COUP DE CŒUR: Application et page Internet [Glouton](#)

« Je vous conseille de privilégier les aliments que vous avez déjà sous la main et qui seront plus rapidement périmés pour débiter votre planification de menu. »

Afin de vous inspirer pour cuisiner ces aliments, l'option [Vide-frigo - Glouton](#) peut vous aider en recherchant pour vous des recettes sur le web à partir d'aliments que vous avez dans le frigo. Si vous avez, par exemple, un restant de poulet rôti, des tomates et de la crème sure, l'application pourrait vous proposer une salade taco au poulet de [Ricardo Cuisine](#) ou des Enchiladas au poulet de [Trois fois par jour](#).