

Les bons plans du Point conseil budget

Envie de faire des économies sans renoncer à vos projets ?



Chaque mois, le Point conseil budget vous livre des conseils simples et pratiques pour anticiper vos dépenses, repérer les bonnes affaires et éviter les pièges du quotidien. Aides financières, organisation, repérage, vigilance... en s'y prenant tôt et avec méthode, il est possible de dépenser moins tout en profitant pleinement.

Infos pratiques

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le Point conseil budget au : 01 64 67 52 43 ou par mail : akoundoul@mairie-villeparisis.fr



Manger sainement avec un petit budget

On peut penser que manger sainement et équilibrer rime avec un budget conséquent, la bonne nouvelle est qu'il existe de multiples façons de concilier bien être et économies.

Avec de l'organisation et anticipation il est possible de varier vos repas tout en respectant votre budget.

Avec ces quelques conseils manger sainement deviendra a la fois accessible et agréable.

- Planifier vos repas et faites une liste tout en scannant votre réfrigérateur pour voir ce que possédez déjà
- faites une liste de courses vous pouvez télécharger une application de liste de courses pour vous aider a faire vos achats
- Cuisinez a la maison sera moins cher que de manger au restaurant, cuisinez de grandes portions et utilisez vos restes
- Remplacez la viande par d'autres sources de protéines (œufs, légumineuses, tofu...)
- Ne magasinez pas lorsque vous avez faim vous serez tenter de vous éloigner de votre liste de courses
- Achetez des aliments entiers et des fruits et légumes surgelés ils sont moins chers e se conservent plus longtemps
- Achetez en vrac
- Achetez des produits de saison
- Utilisez des bons de réductions
- Comparez le prix au kilo
- Buvez l'eau du robinet c'est une option économique et écologique
- Cultivez vos propres aliments

La clé pour mettre en application ces conseils est la planification, l'organisation et la constance !

[Quelques recettes](#)