

Quelques règles / conseils de base

- Voir Fiche « *Ma liste de courses* » dans votre dossier.
- Pour éviter de trop acheter, préparez votre liste de courses sur base de ce que vous allez préparer la semaine suivante (complétez la fiche « *Menu de la semaine* » dans votre dossier).
- Evitez de faire vos courses le ventre vide ! Lorsqu'on a faim, on est plus facilement tenté d'acheter des aliments gras ou sucrés et avec un indice glycémique (IG) élevé.
- Choisissez le plus possible des aliments non transformés, ultratransformés. Ils contiennent souvent du sucre ajouté sous toutes ses formes, trop de sel, des additifs..., et généralement sont beaucoup plus chers !

ULTRA TRANSFORMATION ! QUE RESTE-T-IL ?



- Dans la mesure du possible, optez pour des aliments bio. *Attention*, « Bio » ne veut pas dire « Bon pour la santé ». Les produits transformés bio peuvent contenir des sucres, du sel..., certes bio mais qui, souvent, n'ont pas leur place dans un produit.
- Evitez les produits avec édulcorants, produits « light », « 0 % matière grasse », etc.
- Au début, bien lire les étiquettes c'est la liste des ingrédients. Ça peut paraître un casse-tête mais pas de stress ! (Voir ci-dessous).
- Méfiez-vous des produits « marketing ». Ils sont faits pour attirer les clients sur base de bons produits « santé » et sont souvent beaucoup plus chers. Prenons l'exemple des pâtes au curcuma (voir photo ci-contre). Le curcuma est très bon pour la santé et donc ajouter cet ingrédient, c'est jouer sur les cordes sensibles et finalement vous faire acheter en pensant que c'est mieux pour votre santé. Si vous ne voulez pas que le prix de votre caddie explose, il vaut mieux acheter des pâtes normales (voir ci-dessous) et vous ajoutez vous-même le curcuma avec un peu d'huile d'olive et des aromates sur vos pâtes 😊 😊. Rien de bien compliqué !
- Philosophie « Zéro déchet ». Pensons aussi à la santé de notre planète 😊. C'est intéressant d'aller dans les magasins, marchés, jardins ouverts..., où vous pouvez trouver les aliments en vrac (par exemple pour les oléagineux, les huiles, les féculents, le muesli, les fruits & légumes, etc.). On diminue ainsi le nombre de déchets mais c'est généralement bénéfique aussi pour son portefeuille 😊.



■ Décrypter les étiquettes

Analyser la liste des ingrédients

- Une règle simple, elle doit être la plus courte possible !!! Plus c'est long en général et plus il y a d'additifs.
- Les ingrédients sont listés par ordre décroissant d'importance, c'est-à-dire du plus au moins abondant. Cela permet par conséquent de se faire rapidement une idée de la composition et de la qualité du produit. Par exemple, si dans une confiture le premier ingrédient de la liste est « sucre », puis « fruits... », cela veut dire qu'il y a plus de sucre que de fruits ... Imaginez que vous faites la préparation vous-même, pensez à l'ingrédient qui devrait être en plus grande quantité.
- Évitez les additifs douteux (E102, E621, E150d ...). Quand on ne comprend pas les noms, en général ce sont des additifs. La nouvelle mode est de ne plus écrire les E... mais leurs noms scientifiques qui sont souvent trompeurs.
- Évitez les ajouts de sucres cachés.

Exemples de noms pour les sucres ajoutés

- Terminaisons en « -oses » : glucose, fructose, saccharose, lactose, galactose, maltose
- Mais aussi sirop de maïs, de blé, sirop de glucose-fructose (un véritable poison !), sirop d'érable, sirop d'agave, jus de canne, cristaux de jus de canne, extrait de malt, malt diastasique, diastase, amidon, amidon modifié, mélasse, dextrine, dextrane, maltodextrine, jus de fruits, de raisin, de pomme, caramel ...

Ingrédients
Crème glacée saveur crème brûlée 78.8% : lait écrémé reconstitué, crème, eau, sucre, lactose et protéines de lait, sirop de glucose, émulsifiant : mono- et diglycérides d'acide gras, stabilisants : farine de graine de caroube - gomme guar - carraghénanes, arômes naturels, colorants : rocou - curcumine.
Sauce au caramel 16.1% : sucre, sucre caramélisé, eau, sirop de glucose-fructose, amidon de tapioca, colorant : caroténoïdes, arôme naturel, correcteur d'acidité : citrates de sodium, stabilisant : gomme xanthane.
Sucre caramélisé 5.1% : sucre, beurre de cacao, amidon de riz.
Traces éventuelles d'oeuf, fruits à coque et soja.

- Évitez le mot « hydrogéné » ou « partiellement hydrogéné » (source de gras *trans*).

Comprendre le tableau nutritionnel

- **Énergie (kcal ou kJ)** : Attention aux calories vides, surtout dans les produits ultratransformés. C'est plus important que le nombre de calories !
- **Lipides** : Vérifiez la quantité de graisses saturées (à limiter) et la présence éventuelle de gras *trans* (à éviter).
- **Glucides** : Prêtez attention aux sucres ajoutés (idéalement < 5 g pour 100 g).
- **Fibres** : Favorisez les produits riches en fibres (≥ 3 g pour 100 g).
- **Protéines** : Vérifiez leur présence, surtout dans les produits destinés aux végétariens ou sportifs.
- **Sel (sodium)** : Limitez les apports (idéalement < 0,5 g pour 100 g).

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		
	Pour 100 g	Pour ce plat
Énergie	126 kcal (527 kJ)	377 kcal (1582 kJ)
Protéines	6,4 g	19,2 g
Glucides dont sucres :	14,9 g 1,8 g	44,7 g 5,4 g
Lipides dont saturés :	3,9 g 1,1 g	11,7 g 3,3 g
Fibres	2,6 g	7,8 g
Sel dont sodium :	0,75 g 0,30 g	2,25 g 0,90 g

- L'OMS recommande de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour. Beaucoup de personnes en consomment plus de 10 g provenant à plus de 80 % des aliments transformés.

- Certains produits mentionnent une teneur en sodium. Si tel est le cas, il faut la multiplier par 2,5 pour obtenir la valeur en sel.

Trans	
Cholesterol	10mg
Sodium	460mg
Total Carbohydrate	34g
Fibre	0g

Détecter les pièges marketing

- Les mentions « naturel », « artisanal », « sans sucre ajouté » ne garantissent pas un produit sain. Lire la liste des ingrédients reste essentiel.
- « Allégé » ne signifie pas forcément meilleur (il peut contenir plus de sucres ou d'additifs pour compenser).
- « Riche en protéines » ou « source de fibres » ne signifie pas que le produit est sain dans son ensemble.

Prendre en compte l'index glycémique

- Plutôt que de se focaliser sur la teneur en glucides, tenez compte de l'index glycémique (IG) (qu'on ne trouve pas sur l'étiquette), surtout pour les produits céréaliers : pain complet plutôt que pain blanc, riz basmati plutôt que riz blanc classique, etc. (voir le tableau dans votre dossier).

Les labels et certifications

- Privilégiez des labels fiables comme AB (agriculture biologique), Label Rouge, Fairtrade, ou Demeter.
- Se méfier des labels créés par les marques elles-mêmes, qui peuvent être trompeurs.

Attention aux portions affichées

- Vérifiez si les valeurs nutritionnelles sont données pour 100 g ou par portion. Certaines portions sont irréalistes et peuvent fausser la perception de la quantité de sucre, sel ou gras consommée.

Pour faire simple, le plus important à regarder est la liste des ingrédients, en gardant toujours en tête les trois critères essentiels que sont : le **nombre**, l'**ordre** et la **qualité** des ingrédients.

■ Un petit tour dans chaque rayon

Les matières grasses

- Toutes les huiles, matières grasses doivent être dans des **bouteilles, contenant en verre foncé**. Jamais de plastiques (contiennent des perturbateurs endocriniens). Pourquoi foncé, pour protéger de la lumière qui oxyde les huiles. Les huiles oxydées sentent le « rance ».
- Si les bouteilles sont en plein soleil dans un magasin, à éviter car elles seront oxydées !
- Toutes les huiles devront être **bio** !! c'est important car les pesticides s'accumulent dans le gras !
- Voir *Fiche 'Choix des lipides dans votre assiette'* dans votre dossier.

Pour cuisiner

- Pas difficile, c'est l'**huile d'olive « extra vierge »**, **1^{ère} pression à froid**. Plus elle est trouble et plus elle contient des polyphénols protecteurs.

Huile d'olive vierge est une huile d'olive pure. L'huile d'olive dite vierge désigne aussi une huile d'olive qui a été peu chauffée afin de conserver au mieux ses propriétés. Les huiles d'olive sont parfois chauffées afin d'extraire plus rapidement et en plus grande quantité l'huile. Le terme « vierge » indique que l'huile a subi le moins possible un chauffage lors de la phase de fabrication de l'huile, c'est donc une garantie de qualité.



Pour être qualifiée d'huile d'olive 'extra vierge', une huile d'olive doit être issue d'une première pression à froid, c'est à dire avoir été extraite par des procédés mécaniques uniquement, sans recours à des produits chimiques ni à la chaleur.

- Pour rappel, l'huile d'olive se conserve dans une armoire à l'abri de la lumière et en cuisson jamais au-dessus de 180°C.
- Occasionnellement, l'huile de coco (à utiliser plus dans des pâtisseries) ou le lait de coco. Même si ces produits contiennent des acides gras à chaînes courtes intéressants, ils contiennent surtout des acides gras saturés.
- Le beurre ne doit pas être utilisé pour cuire (car les protéines du beurre brûlent et donc génèrent des produits toxiques). Occasionnellement, on peut l'ajouter après cuisson (le faire fondre tout doucement). Pour des préparations « sucrées », on peut utiliser du ghee (beurre clarifié qui ne contient donc plus de protéines). Choisir aussi un beurre de qualité !

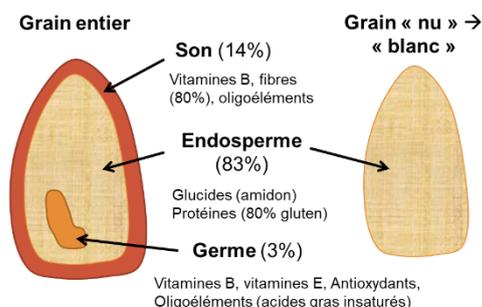
Pour les assaisonnements

- Optez pour des **huiles riches en oméga-3** (anti-inflammatoires) comme l'huile de Colza ou des mélanges très intéressants comme la Quintuor, ou l'Oméga⁺ 5 huiles (Bio Planète), etc.
- On évite en général l'huile de tournesol qui est riche en oméga-6 (pro-inflammatoire). Il existe cependant l'**huile de tournesol oléique**. Les fabricants ont sélectionné un tournesol dont la composition est riche en oméga-9 similaire donc à celui de l'huile d'olive.
- Vous pouvez aussi de temps en temps varier avec une huile de noisette... Voir *Fiche 'Huiles intéressantes'* dans votre dossier
- Vous pouvez utiliser l'huile d'olive aussi dans les préparations froides mais autant varier pour avoir des huiles riches en oméga-3. L'huile d'olive est riche oméga-9.
- Achetez en petites quantités car ces huiles sont très fragiles.
- Évitez d'acheter trop de sortes d'huiles car elles s'oxydent rapidement.
- Pour rappel, toutes ces huiles sont à conserver au frigo et ne peuvent pas être chauffées ! À utiliser dans des préparations froides comme les salades ou sur le plat après cuisson.
- Mayonnaise du magasin : choisissez une mayo faite à base d'huile de colza, sans additifs, sans sucre ajouté (exemple : <https://vandemoortele.be/fr/produits/mayonnaises>). Il est bien évidemment préférable de la faire soi-même en ajoutant des aromates, épices, etc.
- Vinaigre : choisissez des vinaigres de fruits (pommes, etc.) non pasteurisés et non filtrés qui contiennent les bonnes bactéries.

Les féculents et légumineuses (pâtes, pain, riz, quinoa, lentilles...)

Les pâtes

- Les choisir complètes, semi-complètes c'est-à-dire qu'on a gardé tout ou presque tout de la céréale. On conserve ainsi les nutriments, les fibres, etc.
- *Comment les reconnaître ?* Les pâtes sont en général plus foncées. Si elles sont jaune clair, c'est qu'elles sont à base de farine blanche (on a enlevé les choses intéressantes).



- Idéalement sans/peu de gluten (on en fait des chouettes maintenant à base de différentes farines comme le pois chiche, lentilles ...). Voir la *fiche 'Les céréales et dérivés avec et sans gluten'* dans votre dossier et l'article sur '*Le gluten*' (sur le site internet).

Attention aux produits « sans gluten » ou « gluten free ».

Il faut bien lire les étiquettes, car à nouveau, vous pouvez être trompé. Par exemple sur l'emballage, il est indiqué « Pâtes au quinoa » (qui est sans gluten) mais si on regarde la liste des ingrédients, les premiers ingrédients sont des farines ou semoules de blé (qui sont avec gluten) et la farine de quinoa est en quantité moindre. De plus, la majorité des produits au rayon « sans gluten » sont des produits transformés, ultratransformés.

- La farine d'épeautre (ou petit épeautre) est intéressante. C'est une ancienne sorte de blé dont le gluten est mieux toléré.
- Les farines « germées » sont basées sur des graines qui ont été germées. Quand une graine est germée, tous les nutriments (vitamines, minéraux, ...) sont multipliés et les farines sont souvent plus digestes.
- Découvrez les nouilles *soba*, des nouilles de sarrasin (vérifiez bien dans la liste des ingrédients qu'il s'agit bien de pâtes 100% sarrasin).



Les semoules, boulghour...

- La semoule du « couscous » est faite de graines de blé finement broyées.
- Le boulghour est un sous-produit du blé dur débarrassé du son qui l'enveloppe, précuit à la vapeur, séché et enfin concassé.
- Noter que l'on trouve maintenant des semoules ou boulghours d'avoine, d'épeautre, de quinoa, de sarrasin ..., qui eux sont plus intéressants.

Le riz

Pour faire simple, je prends le riz basmati car son indice glycémique est plus faible et il a bon goût. Vous pouvez aussi essayer le riz rouge de Camargue, le riz sauvage.



Le quinoa

Le quinoa est très intéressant (protéine complète). Il existe des quinoas de plusieurs couleurs (j'aime bien le tricolore). Pour info si vous voulez privilégier le local, on cultive aussi le quinoa et les lentilles en Belgique (par exemple la marque 'Graine de curieux', provenant d'Havelange).



Les lentilles

Il en existe plusieurs sortes : vertes, brunes, beluga, de montagne, etc. et les lentilles corail (orange). Attention, les lentilles corail sont à utiliser en soupe ou purée car elles se décomposent (ex. purée de carottes, patates douces et lentilles corail 😊).

Autres légumineuses intéressantes

Pois chiches, haricots mungo, haricots noirs, haricots rouges...

Voir la fiche '[Préparer les légumineuses et les céréales](#)'

Le pain

A consommer avec modération (en accompagnement). Prendre des pains bio, à la farine d'épeautre ou petit épeautre, ou complet, bien dense. Petit truc : je congèle mon pain et ne prends que le nombre de tranches nécessaires.

Vous trouverez pas mal d'infos dans [l'article sur le pain](#) sur le site internet

Alternatives :

- Pain des fleurs.
- Crackers (j'aime bien la marque Sigdal car sans additifs et sans gluten et sont très bons 😊, on en trouve chez Delhaize).
- Note : pour qu'elles ne se dessèchent pas, il faut les mettre dans des boîtes hermétiques comme les boîtes en verre de chez Ikea.
- Ces petits crackers peuvent servir aussi à l'apéro pour tremper dans l'houmous, guacamole ...
- Vous pouvez aussi les faire vous-même 😊 ([voir recette sur le site internet](#) ou dans [l'article sur le pain](#))
- Intéressant aussi, les tortillas pour faire des wraps.



Les farines pour pains et pâtisseries

Les choisir intégrales ou complètes, idéalement sans gluten. Voir [article sur le pain](#), la Fiche '[Les céréales et dérivés avec et sans gluten](#)' dans votre dossier et article sur '[Le gluten](#)' (sur le site) pour plus d'infos.

Voici les infos sur les 'T' des farines.

Type	Dénomination
T45, 55, 65	Farine blanche
T80	Farine semi-complète
T110	Farine complète
T150	Farine intégrale

Les mueslis

- Attention aux mueslis tout faits. Il faut les choisir sans sucre ajouté.
- Il vaut mieux les faire soi-même en prenant des flocons d'avoine, ou autres types de flocons et ajouter des oléagineux (amandes, noisettes, etc.) ; des graines (tournesol, courges, etc.) et éventuellement un peu de fruits séchés (baies de goji, airelles, abricots, raisins, figes, dattes). C'est moins cher et au moins vous choisissez ce que vous voulez mettre dans votre bol.

Les graines, oléagineux et fruits séchés

- Graines : courges, tournesol, sésame (blanc ou noir), chia (blanc ou noir), chanvre, cumin noir (nigelle), etc.
- Oléagineux : amandes, noisettes, noix de cajou, etc.
- De préférence nature, non grillés, non salés. Pour un apéro, vous pouvez les griller légèrement vous-même et les mélanger à du curcuma par exemple.
- On les trouve souvent en vrac dans certains magasins ou en purées.

Voici quelques idées de **purée d'oléagineux** : purée de noisettes (super bon 😊), d'amande, de sésame (ou tahin), noix de cajou, pistache, noix de pécan (très très bon mais plus cher), de noix, etc. Certaines sont en mélange comme noisettes/amandes. Elles se conservent très bien, même entamées, dans un placard à l'abri de la lumière et de la chaleur (inutile de les mettre au frigo, où les purées ont tendance à durcir).

Les purées d'oléagineux sont riches en matières grasses, mais il s'agit de matières grasses en majorité polyinsaturées, ce qui signifie que non seulement elles ne sont pas néfastes à la santé, mais en plus elles sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Lorsqu'on ouvre le pot pour la première fois, il y a deux phases (solide en bas et l'huile sur le dessus). Il est important de bien mélanger pour rendre la consistance homogène. Pour plus de facilité, j'utilise un batteur électrique avec l'accessoire tige courbée (1 ou 2 tiges en fonction de la taille du pot).



Toutes ces pâtes peuvent être utilisées dans un mélange de céréales, sur une tartine, un pain des fleurs, dans un yaourt, dans une préparation de gâteaux, biscuits...

- Fruits séchés : attention contiennent plus de sucre. Les fruits rouges et noirs sont intéressants comme la canneberge.

Les épices

- Bien les choisir bio : curcuma, gingembre, curry, moutarde, mélanges d'épices, mélange de baies (à la place du poivre noir), etc.
- J'utilise souvent du miso dans mes potages, pour cuire le riz et le quinoa du miso. C'est un aliment japonais qui se présente sous forme de pâte fermentée, à haute teneur en protéines, de goût plus ou moins prononcé selon la fermentation et relativement salé. Il peut être de couleur beige ou jaune pâle à brun chocolat foncé et sa texture ressemble à celle d'un beurre de noix (arachides ou amandes, par exemple). On le trouve en général au rayon exotique du supermarché, sous forme de pâte, en cubes, en sachets (« miso instant », il suffit de diluer 1 sachet par personne dans de l'eau).
- J'utilise aussi de temps en temps, des cubes au gingembre (j'en trouve chez Bio Planète).
- Attention tous ces cubes contiennent beaucoup de sel, il ne faut pas en abuser.
- Pour remplacer les cubes, vous pouvez ajouter les faire vous-même à base d'oignons, gousses d'ail, d'épices (curcuma, gingembre, noix de muscade, curry, etc.) (voir '[Recettes Cubes de bouillon](#)' sur le site internet).
- Vous pouvez aussi acheter un bouillon artisanal liquide. Bien lire les étiquettes.
- Il y a aussi le gomasio (mélange de sésame et de sel), le tamari allégé en sel (c'est une sauce soja mais avec moins de sel et sans gluten).



Note. Différences entre sauce Shoyu, soja et Tamari ?

- La « **sauce soja** » est le nom pour désigner non pas une sauce en particulier, mais plutôt les différentes sauces à base de soja. De nombreuses variétés existent, d'origine chinoise (on les appelle « sauces soja ») ou japonaise (on les appelle aussi sauces soja ou Shoyu - le terme « Shoyu » signifie simplement « soja » en japonais). Ainsi, par définition, la sauce tamari et la sauce Shoyu sont toutes deux des sauces soja.
- Shoyu (ou sauce soja Shoyu, d'origine japonaise) : est composée à 50/50 de soja et de froment fermentés (donc contient du gluten). L'ajout du blé permet d'adoucir le goût puissant du soja fermenté.
Pour la sauce soja chinoise : c'est aussi un mélange de blé et soja fermenté. Pour certaines sauces soja, on ajoute des additifs saveurs (umami), du sucre... pour en modifier son goût ou sa texture.
- Tamari (ou sauce soja Tamari, origine japonaise) : est 100% soja, donc sans gluten (mais toujours vérifier les ingrédients car on n'est pas à l'abri d'ajout d'un peu de blé par les fabricants 😞). A l'inverse de la sauce Shoyu, la sauce soja Tamari est plus épaisse et développe un goût puissant, très salé. Mais on trouve des versions moins salées que ce soit pour la Soja/Shoyu ou Tamari (c'est celle-là que je prends). La sauce Tamari à l'avantage de bien supporter la cuisson ce qui n'est pas le cas de la sauce Shoyu qui perd généralement de sa saveur si elle est cuite.
- Comme il existe de multiples variétés de ces sauces, il vaut mieux lire les étiquettes 😊.

- Moins connues, les algues : elles existent sous forme séchées, en paillette.

Les conserves

Je n'en achète quasi pas, à part les sauces tomates (en vérifiant qu'elles sont sans sucre ajouté), des pestos et les petits poissons gras.

Les boissons

- Attention les produits vendus pour les eaux aromatisées sont souvent sucrés.
- Vous pouvez ajouter du jus de citron, jus de gingembre mais c'est facile d'ajouter soi-même des fruits ou des feuilles de menthe, de romarin..., des légumes comme du concombre.
- Laites végétaux : choisir sans sucre ajouté. Certains ajoutent du calcium, c'est mieux. Voici quelques exemples.
 - QUINOAT (Quinoa et avoine) de la marque Florès
 - Epeautre Riz Noisette Avoine de la maque Ecomil
 - SPELT (EPEAUTRE DRINK ALMOND (épeautre avec amande) de la marque Lima
 - Hazelnut nature sans sucres (à base de noisettes) de la marque Ecomil
 - Almond nature sans sucres (à base d'amandes) de la marque Ecomil
- Tisanes, thés verts, etc.
- Eventuellement du jus de grenade, airelles, fruits rouges, myrtilles, pamplemousses (plein d'antioxydants et pas trop de sucre).



Les collations

- Choisissez du chocolat noir > 74%. Attention aux chocolats fourrés, l'intérieur est souvent très sucré ! Si vous voulez des chocolats « aromatisés », les choisir avec des éclats, écorces (par exemple citron, gingembre, orange..., ou avec quelques fruits incorporés).
- Les pâtes d'oléagineux (amande, noisette...) sont super intéressantes pour faire des préparations ou tout simplement mettre sur un pain de fleurs par exemple.
- Note sur le Tahin (sésame grillé) qui se trouve dans le même rayon. Il est plus à utiliser pour préparer les houmous. La marque que je préfère est « Monki » ; il est moins amer que les autres.
- Attention aux confitures, elles contiennent souvent plus de sucre que de fruits. Si j'achète une confiture, j'essaie de la prendre avec min. 60 à 70% de fruits mais ce n'est pas facile à trouver. En général, je fais fondre tout simplement les fruits dans un poêlon à faible T° (avec un peu d'eau si nécessaire) pour en faire une compotée. N'oubliez pas, pas de sucré le matin. Si je les utilise, c'est dans un yaourt pour la collation, ça me fait un yaourt aux fruits maison 😊.
- Pour les pâtes à tartiner au chocolat, à nouveau bien vérifier les ingrédients qui doivent contenir du chocolat > 74%, évitez la graisse de coco (acides gras saturés) et pire l'huile de palme.
- Pour rappel, si vous voulez sucrer vos préparations, voici quelques conseils.
 - Utilisez des dates ou figues à la place du sucre.
 - Si vous « devez » ajouter du sucre, je choisis soit de la fleur de coco ou du rapadura (sucre de canne complet) ou du sirop d'érable. Evitez le sirop d'agave (trop riche en fructose, plus de 70%) et les édulcorants. Vous trouverez plus d'infos dans les 3 [articles sur les glucides et les sucres](#) sur le site internet.
 - En général, je sucre moins que ce qui est indiqué sur la recette : par exemple s'il est mentionné 100 g, je teste 80 g puis la fois suivante 60 g et je vois ce que ça donne. Le but est d'en mettre le moins possible tout en gardant un bon goût. Plus vous allez habituer votre palais à moins de sucre et plus vous serez écœuré(e) par le sucre. C'est une manière de se sevrer du sucre (comme les drogues 😊).

Au rayon « boucherie-charcuterie-fromage-poissonnerie »

Les viandes

- Idéalement, il vaut mieux choisir des produits bio. Mais vous pouvez aussi acheter les produits chez un petit boucher local qui traite ses animaux avec respect.
- ! aux poulets non bios : pleins de bactéries !!! Il vaut mieux prendre des poulets, filets de poulets bio (on en trouve chez Delhaize, Colruyt, Bio Planète, à la ferme à Franc-Waret...).
- Pour le jambon, choisir plutôt des jambons crus comme les jambons italiens.

Les poissons

- Pour les poissons : toujours bio ! choisissez les petits poissons gras (hareng, sardines). Attention au thon, 1 fois / mois (car trop pollué).

Les fromages et produits laitiers

- Les fromages sont à considérer comme un aliment plaisir (càd à ne pas manger tous les jours, max. 3-4 fois / semaine). Les choisir à longue fermentation comme le Comté par exemple (Bon à savoir : le Comté, le Beaufort sont moins salés que le Gouda ou Parmesan). Préférez les fromage de brebis, de chèvre.
- Yaourts : les choisir naturel, sans sucre ajouté. De préférence de chèvre et de brebis, entiers ou maigres. Pensez aux alternatives végétales comme le soja nature (si vous voulez avec fruits, ajoutez les fruits ou confiture ou compotée de fruits vous-même).

Autres

- Le tofu, tofu fermenté et tofu soyeux (pour les préparations). Riche en protéines
- Si n'avez pas le temps, il y a aussi des préparations toutes faites comme de l'houmous, des salades de lentilles, des terrines, des falafels, burgers végé..., mais ça ne vaut pas ce que vous faites vous-même.
- Note pour les houmous achetés, ils doivent être préparés à l'huile de colza ou d'olive et sans additifs (ex. Houmous bio nature ou aux herbes de la marque Delhaize ou artichauds de la marque Sud 'n sol que l'on trouve aussi chez Delhaize).

Les fruits et légumes

- Choisissez-les bio (ou chez un maraîcher que vous connaissez et qui n'utilise pas de pesticides), de saison et en vrac si possible pour éviter les déchets 😊.
- Optez pour une variété de couleurs (riches en différents antioxydants).
- Choisissez-les idéalement frais, en circuit court et de ne pas les stocker trop longtemps dans son frigo, en particulier pour les légumes consommés crus. Pour les légumes à cuire, les surgelés peuvent être une bonne option. La surgélation conserve en effet vitamines, minéraux et antioxydants.
- Évitez les conserves.

Les œufs

- Vous trouverez sur l'œuf un code. Choisissez les « n° 0 » (= bio) et « BE » (provenant de Belgique). Les meilleurs sont les œufs oméga-3 provenant de poules nourries aux graines de lin, ou la marque Columbus en Belgique (15 fois plus d'oméga-3 que les œufs bio) ou Bleu-Blanc-Cœur en France.

■ Les bons endroits pour faire ses courses

Choisir les bons endroits pour faire ses courses est tout aussi important que savoir lire les étiquettes des produits alimentaires. Cependant, il y a d'un côté l'idéal et de l'autre, l'aspect pratique.

Privilégier les marchés locaux 🌿

- **Pourquoi ?** Les marchés offrent des produits frais, souvent locaux et de saison, avec une meilleure qualité nutritionnelle que les produits industriels.
- **Astuce :** Se renseigner sur les producteurs présents (agriculture raisonnée, bio, méthodes de production...).

Acheter directement auprès des producteurs (fermes, GASAP, circuits courts) 🏠

- **Pourquoi ?** Les fermes et les associations comme l'AMAP en France (*Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne*), en Belgique, le GASAP (*Groupes d'Achats Solidaires de l'Agriculture Paysanne*) ou le GAC (*Groupes d'Achats Communs*) permettent d'obtenir des produits ultra-frais, souvent bio ou en agriculture raisonnée.
- **Astuce :** Rejoindre un groupe d'achat solidaire ou commander un panier hebdomadaire pour un bon rapport qualité-prix.

Magasins bio spécialisés (Biocoop, Bio Cap, Bio-Planet, etc.) 🍷

- **Pourquoi ?** Ces magasins offrent des produits bio, souvent en vrac, avec une meilleure traçabilité que les grandes surfaces.
- **Astuce :** Vérifier les labels bio et comparer les prix avec d'autres circuits pour éviter les abus marketing.

Grandes surfaces (avec vigilance !) 🛒

- **Pourquoi ?** Pratiques pour tout regrouper au même endroit, mais il faut bien lire les étiquettes et éviter les produits ultratransformés (qu'on retrouve aussi dans les magasins bio spécialisés).
- **Astuce :** Se concentrer sur les rayons fruits/légumes, vrac, et bio plutôt que les plats préparés et aliments industriels.

Acheter en ligne sur des plateformes engagées 🌐

- **Pourquoi ?** Certaines plateformes proposent des produits bio, locaux et en circuit court, avec livraison à domicile.
- **Où ?** La Fourche, Aurore Market, Kazidomi, Pourdebon, La Ruche Qui Dit Oui, etc.

Cueillettes en libre-service 🍷

- **Pourquoi ?** Permet d'avoir des fruits et légumes ultra-frais à prix réduit.
- **Où ?** Certaines fermes proposent des cueillettes ouvertes au public. De plus en plus, ces fermes organisent des petits marchés régulièrement sur leur terrain.

Avantages et inconvénients

Lieu d'achat	Avantages	Inconvénients	Idéal pour...
Marchés locaux	Produits frais et de saison Soutien aux producteurs locaux Moins d'intermédiaires = meilleur prix	Disponibilité limitée (jours/horaires) Peu de produits d'épicerie	Fruits, légumes, œufs, fromages, produits du terroir
GASAP & circuits courts	Produits locaux et bio Relation directe avec les producteurs Moins d'emballage et d'impact écologique	Engagement sur plusieurs mois (GASAP) Choix limité aux produits de saison	Fruits, légumes, viandes, œufs, produits laitiers
Magasins bio spécialisés	Produits bio et de qualité Offre de vrac	Prix souvent plus élevés Choix plus restreint que les supermarchés	Épicerie sèche, produits bio, alternatives saines
Grandes surfaces	Pratique, tout en un seul lieu Promotions fréquentes Développement de gammes bio et locales	Beaucoup de produits ultratransformés Marketing trompeur (faux produits sains)	Produits difficiles à trouver ailleurs (épicerie générale)
Achat en ligne (bio, local)	Livraison pratique Sélection plus saine qu'en supermarché Prix parfois avantageux avec abonnements	Impact écologique du transport Minimum de commande requis	Produits spécifiques, achats en grande quantité
Cueillettes en libre-service	Ultra-frais et souvent bio Prix attractifs Expérience ludique	Dépendant des saisons Nécessite un déplacement	Fruits, légumes, parfois fleurs et plantes aromatiques

L'idéal est de **diversifier les sources d'approvisionnement** pour allier qualité, budget et respect de l'environnement. 🌿🐝

Bonnes courses 😊