

# 10 Tips for Planning Meals on a Budget



Are you trying to save money on your food bill but don't want to compromise on nutrition? If so, start by planning your meals for the next few days or week ahead. It takes a bit of time, but it will help you save money and can help boost nutrition.

10 tips to get you started on meal planning on a budget:

1. Make a menu. Decide which meals you will make for lunch and dinner and make a list of the items that you will need from the grocery store. When you have a plan, you will be less likely to spend money on fast food or convenience meals. Take a look at these tips for [easy menu planning](#).
2. Plan your meals around foods that are on sale. Check store flyers, newspaper inserts and coupon sites online. You may be surprised at the good buys available. Just be sure to buy and plan for foods that you will actually use so that they don't go to waste.
3. Plan some [plant-based](#) meals every week. [Legumes](#) (beans, lentils, dried peas), [tofu](#) and peanut butter offer great tasting protein at a good price. Here are a few tasty plant-based meal idea recipes: [The Ultimate Mixed Bean Salad](#), [Chickpea Tikka Masala](#), and [Quick Quinoa and Veggie Casserole](#). Don't forget about canned fish, like tuna and salmon. These can be an inexpensive way to get protein and [omega-3](#) and last longer than fresh varieties.
4. Check your pantry, refrigerator and freezer. Look at the expiry dates of the foods and ingredients you already have on hand. Which ones do you need to use up? Look for [recipes](#) that use those foods and ingredients.
5. Enjoy grains more often. Grains such as rice, pasta, barley and couscous are inexpensive and can be used in many different recipes. Try them in soups, stews and salads such as [Lentil Bolognese](#) and [Curry Chickpea Pasta Salad](#).
6. Avoid recipes that need a special ingredient. Some recipes call for a special ingredient that you may not have. How much does that ingredient cost? Does it

come in a small or big package? Can you use it in other recipes before it goes bad? It may not be worth the money to buy an ingredient if you are only going to use it once. Leave the ingredient out or try the recipe with an ingredient that you already have at home. It's fun to experiment while cooking and you may surprise yourself with the finished dish.

7. Look for seasonal recipes. Vegetables and fruit are less expensive when they're in season. Frozen and canned choices are also a good buy and can be just as nutritious.
8. Plan to use leftovers. If you're cooking roast chicken with rice and vegetables for Sunday night's supper, then make chicken sandwiches for Monday's lunch. On Tuesday, use the bones to make a chicken soup and toss in any leftover vegetables and rice. Download our free recipe book [Easy Meals for Great Leftovers](#) for more inspiration.
9. Make extras. Don't let a big bunch of carrots or celery go to waste. Use it all up by making an extra big pot of soup. If ground beef is on sale, make two batches of lasagna instead of one. Serve one batch for dinner, and freeze the other batch in meal-sized portions for another time.
10. Know what your family likes to eat. Encourage your family to share their favourites and help with menu planning. That way you can look for favourite ingredients and foods when they go on sale.

When meal planning, it is also important to make sure meals are balanced. A balanced meal includes vegetables and/or fruits, whole grains and protein foods. For more information on balanced meals, read this [article](#).

For more recipe ideas, check out [Cookspiration](#) – our site dedicated to nutritious meal and snack ideas.

[10 Tips for Planning Meals on a Budget - Unlock Food](#)

## 10 conseils pour planifier des repas selon un budget

Vous essayez d'économiser sur l'alimentation, mais ne voulez pas faire de compromis sur la nutrition? Si c'est le cas, commencez par planifier vos repas pour les jours ou la semaine à venir. Cela vous prendra un peu de temps, mais vous aidera à économiser et pourrait même améliorer votre alimentation.

Voici 10 conseils pour vous aider à planifier vos repas en respectant votre budget

1. Établissez un menu. Choisissez les repas que vous cuisinerez pour les dîners et les soupers, et dressez une liste des articles dont vous aurez besoin à l'épicerie. Grâce à ce plan, vous serez moins susceptible de dépenser pour des repas de restauration rapide ou des plats cuisinés. Voici quelques conseils pour [planifier facilement vos menus](#).
2. Planifiez vos repas en fonction des aliments en rabais. Consultez les circulaires des épiceries, les encarts dans les journaux et les sites de coupons en ligne. Les bonnes affaires proposées pourraient vous étonner. Assurez-vous simplement de planifier des repas et d'acheter des produits que vous consommerez vraiment afin d'éviter le gaspillage.
3. Prévoyez des repas [à base de plantes](#) chaque semaine. Les [légumineuses](#) (haricots, lentilles, pois secs), le [tofu](#) et le beurre d'arachides sont des produits savoureux, riches en protéines et peu coûteux. Voici quelques savoureuses idées de repas à base de plantes : [hallucinante salade de haricots](#), [pois chiches tikka masala](#) et [gratin de quinoa et de légumes](#). N'oubliez pas les poissons en conserve, comme le thon et le saumon. Ils peuvent être un moyen économique de consommer des protéines et des [oméga-3](#), et ils se conservent plus longtemps que les variétés fraîches.
4. Vérifiez le contenu de votre garde-manger, de votre réfrigérateur et de votre congélateur. Consultez les dates de péremption des aliments et ingrédients que vous avez déjà. Lesquels devez-vous utiliser en priorité? Recherchez des [recettes](#) qui contiennent ces produits.

5. Consommez plus souvent des grains entiers. Les grains entiers tels que le riz, les pâtes, l'orge et le couscous sont peu coûteux et peuvent être utilisés dans une grande variété de recettes. Ajoutez-les dans les soupes, les ragoûts et les salades, comme dans ces [lentilles bolonaises](#) et cette [salade de pâtes et de pois chiches au cari](#).
6. Évitez les recettes qui nécessitent un ingrédient spécial. Certaines recettes requièrent un ingrédient spécial que vous n'avez peut-être pas. Combien coûte cet ingrédient? Est-il offert en petit ou en grand format? Pouvez-vous l'utiliser dans d'autres recettes avant qu'il ne soit périmé? Il ne vaut peut-être pas la peine d'acheter un ingrédient que vous n'utiliserez qu'une seule fois. Laissez cet ingrédient de côté ou remplacez-le par un ingrédient que vous avez déjà. C'est amusant de tenter des expériences en cuisine et les résultats pourraient vous surprendre.
7. Choisissez des recettes de saison. Les légumes et les fruits sont moins chers lorsqu'ils sont de saison. Les produits surgelés et en conserve sont également un bon achat et peuvent être tout aussi nutritifs.
8. Prévoyez utiliser les restes. Si vous préparez du poulet rôti avec du riz et des légumes pour le souper de dimanche, utilisez les restes dans des sandwichs pour le dîner du lundi. Le mardi, utilisez les os pour faire une soupe de poulet et ajoutez-y les restes de légumes et de riz. Téléchargez notre livre de recettes gratuit [Des repas faciles à préparer avec d'excellents restes](#) pour plus d'inspiration.
9. Préparez de grandes quantités. Ne gaspillez pas une grande quantité de carottes ou de céleri. Utilisez-les pour préparer une grosse recette de soupe supplémentaire. Si le bœuf haché est en rabais, préparez deux grands plats de lasagne au lieu d'un. Servez-en un pour le souper et congelez l'autre en divisant la lasagne en portions qui conviendront pour un repas.

10. Apprenez à connaître les préférences alimentaires de votre famille. Encouragez les membres de votre famille à faire part de leurs préférences et à participer à la planification des menus. Ainsi, vous pourrez profiter des rabais sur leurs ingrédients ou aliments favoris.

Lorsque vous planifiez vos repas, il est également important de veiller à ce qu'ils soient équilibrés. Un repas équilibré comprend des légumes et/ou des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés. Pour plus d'information sur les repas équilibrés, lisez cet [article](#).

Pour d'autres idées de recettes, consultez [Cuisinidées](#) – notre site consacré aux idées de collations et de repas nutritifs.

[10 conseils pour planifier des repas selon un budget - Unlock Food](#)