



UNIVERSITÉ  
PARIS  
SUD

Comprendre le monde,  
construire l'avenir

université  
PARIS-SACLAY



**Manger** sainement

les petits Conseils de votre diététicienne

[www.u-psud.fr](http://www.u-psud.fr)

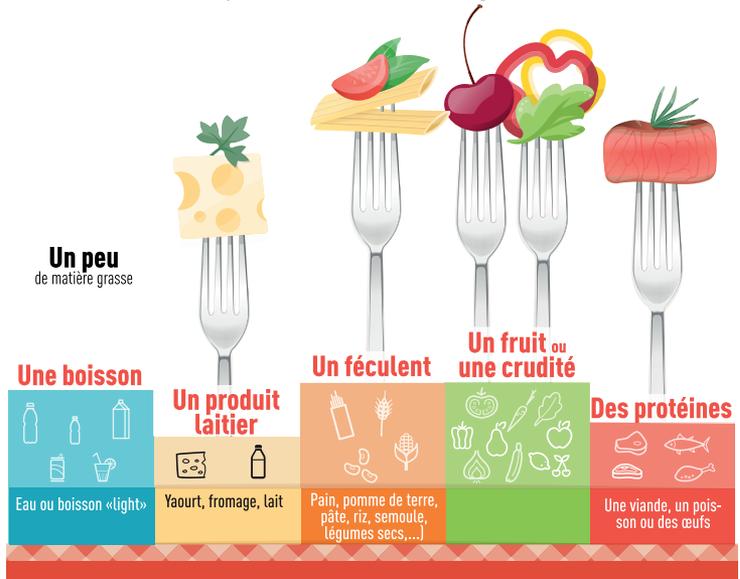


# REPAS RAPIDES mais équilibré

Afin de toujours couvrir vos besoins en nutriments, vitamines et minéraux  
Assurez-vous de toujours avoir dans votre repas

**PRÉFÉRER**  
les sandwiches au jambon ou poulet ou thon avec des crudités, cornichons, moutarde...  
En évitant, la mayonnaise, les charcuteries, le beurre...

**Ou salade composée maison :**  
jambon, thon, œuf, poulet, maïs, salade, tomate, pâte, riz, pommes de terre...



# Bien Choisir ses ALIMENTS

## Les légumes secs et céréales

Pain, pommes de terre, riz, lentilles, haricots secs... Vous aimez ? Tant mieux, car en plus d'être riches en protéines, sels minéraux et vitamines, ils sont aussi très bon marché.  
À consommer sans modération !

## Les fruits et légumes

Pour faire le plein de vitamines et minéraux à petit prix, profitez des produits de saison, souvent moins chers. Pensez aussi aux surgelés et aux conserves, de qualité nutritionnelle très satisfaisante. De quoi concocter des plats variés, peu coûteux et savoureux. Contrairement aux idées reçues, ils conservent toutes leurs qualités nutritionnelles.

Autres avantages : les conserves et surgelés offrent un choix varié et disponible toute l'année, se conservent longtemps, sont faciles à préparer. De quoi ouvrir le congélateur et dégainer l'ouvre-boîte sans culpabiliser, à condition de choisir des préparations au naturel et non cuisinées. C'est mieux pour la santé !

## Les produits laitiers

Riches en calcium et protéines, le lait est l'aliment qui bénéficie du meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix. Arrivent ensuite les fromages à pâtes cuites comme l'emmental ou le gruyère. Enfin, le fromage blanc et les yaourts qu'ils soient maigres, brassés ou tout

simplement nature. Globalement, les autres produits laitiers reviennent plus chers.

## Viandes, poissons, œufs

Riches en protéines de qualité et en fer, ils sont essentiels à notre santé. Mais lesquels choisir pour ne pas trop dépenser ? Poissons surgelés ou en conserve, volailles, abats, œufs, steak haché 5% vous permettront de cuisiner équilibré sans vous ruiner.



## 6 ASTUCES petit Budget

### Préparez à l'avance une liste de courses

Pour être sûr de ne rien oublier tout en n'achetant que ce dont vous avez besoin. Le mieux est donc de faire un planning de vos repas de la semaine, ainsi, vous saurez exactement ce que vous avez déjà dans votre cuisine et ce que vous avez besoin d'acheter. N'hésitez pas à comparer des aliments (*attention aux fausses promotions, pensez à comparer les prix au kilo !*).

### Évitez d'aller faire vos courses le ventre vide !

C'est la meilleure façon pour ne pas succomber à des produits superflus (aliments gras et sucrés, sans grande valeur nutritionnelle).

### Préférez les produits bruts aux produits transformés

Non seulement ils sont plus abordables, mais vous éviterez surtout les divers agents de texture, exhausteurs de goût, conservateurs, colorants... figurant sur les étiquettes de bon nombre de plats préparés !

Pensez à la vente en vrac (*c'est-à-dire non conditionnée dans un emballage*) et celle à la découpe (*viande, poisson, fromage...*) : un bon moyen de contrôler ce que vous dépensez et d'éviter de gaspiller. Malin aussi car si les produits transformés ont l'air moins cher à l'unité, ils se révèlent souvent plus coûteux au kilo.

### Cuisinez « maison »

C'est bien meilleur que



d'acheter des plats cuisinés, plus économique, et cela ne prend pas forcément beaucoup de temps.

### Cuisinez en plus grande quantité

Vous paierez vos ingrédients proportionnellement moins cher et pourrez congeler le surplus de vos préparations en vue de repas ultérieurs.

### Utilisez les restes

Emportez-les le lendemain sur votre lieu de travail en guise de déjeuner ou recyclez-les (hachis parmentier avec un reste de viande, gratin ou potage avec toutes sortes de légumes, salade avec un reste de riz...). Soyez inventif mais aussi réactif : les restes se conservent peu de temps au frigo.

## Comment Congeler MES PLATS MAISON

### CONGELER

les restes permet de les conserver plus longtemps : il est important de bien laisser refroidir les aliments avant de les mettre au congélateur. Tous les aliments peuvent être congelés à l'exception des pâtisseries à base de crème, des gâteaux secs et des œufs. Pensez à noter, sur les contenants, la date de mise au congélateur.

### Pour contrôler leur date de péremption, voici quelques repères de conservation au congélateur

*Attention, un produit décongelé ne peut être recongelé*





## PANIER AGORAÉ

L'AGORAÉ Paris-Sud vous propose des paniers de fruits et légumes frais biologiques, chaque semaine. Vous pouvez venir les chercher du mercredi au samedi, au bâtiment 308 sur le campus d'Orsay. Ce service est proposé à tous les étudiants, enseignants et personnels de l'Université Paris-Sud.



Panier fruits et légumes : 8€ pour les personnels et 6€ pour les étudiants  
Panier légumes : 9€  
Panier fruits : 10€  
Panier grands légumes : 12€

[agorae@la-faps.fr](mailto:agorae@la-faps.fr) ou téléphone, au 01 69 15 31 48

**Vous souhaitez prendre rendez-vous GRATUIT avec la diététicienne  
de l'Université Paris-Sud :**

[medecine\\_preventive@u-psud.fr](mailto:medecine_preventive@u-psud.fr) ou 01 69 15 65 39

**Idées recettes équilibrées : [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)  
la Fabrique à menus vous propose des menus avec liste de courses et recettes**

