

Smart Shopping



Savoir faire sa liste de courses

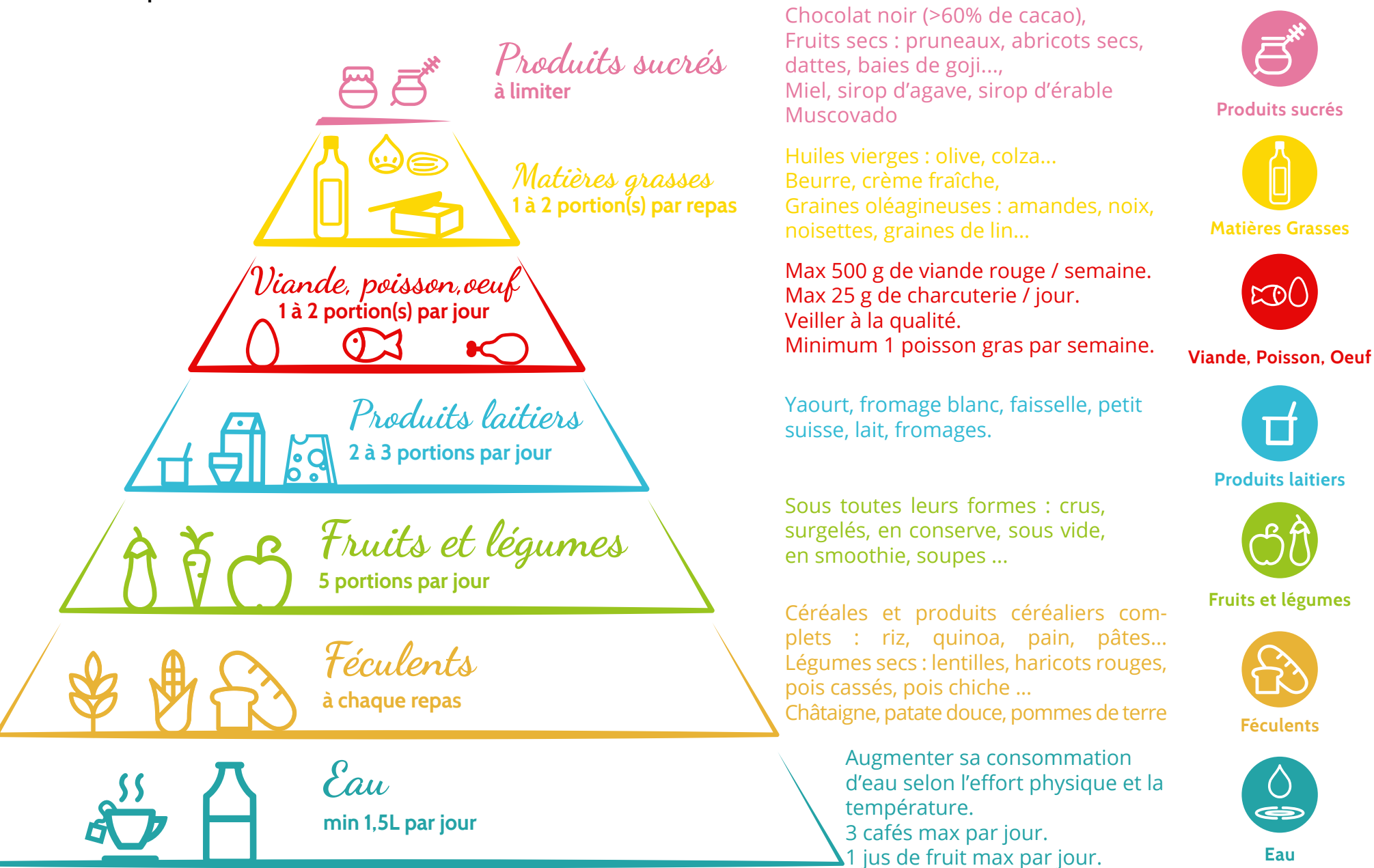


Smart
DIET



Smart ZOOM

Équilibre alimentaire



Smart Shopping



Smart Conseil

PARTEZ LE VENTRE
PLEIN !

PENSEZ À SURGELER ET
À CUISINER EN PLUS
GRANDE QUANTITÉ



Prévoir - Adapter - Économiser - Congeler

- **Faire le point**
Inspecter vos placards, réfrigérateur et congélateur.
- **Anticiper**
Créer vos Menus sur la semaine !
- **Faire le plein**
Entre marché et supermarché... Limitez vous à vos listes...



Les féculents



IL EST BON D'AVOIR
DANS SON PLACARD :

- **Les classiques :**

Pâtes, riz, semoule (de préférence complets), farine de blé > T80, blé dur précuit (Ebly®), maïzena, feuille de lasagnes, cannelloni vides, pommes de terre, patates douces, légumes secs (nature ou en conserve, au naturel, non cuisinés), châtaignes cuites, sous vide ou en conserve

- **Originaux :**

Quinoa, boulghour, farines de légumes secs (farine de pois chiche, de lentilles...)

- **Céréales de petit-déjeuner :**

flocons d'avoine, muesli floconneux, All Bran®, Weetabix®

- **Pains :**

Wasa®, Pumpernickel, pain max Poilâne, Voltkornbröt

IL EST BON D'AVOIR
DANS SON RÉFRIGÉRATEUR :

- **Galettes de sarrasin à garnir,**
- **Feuille de brick,**
- **Gnocchi à la semoule de blé dur**
- **Pâtes fraîches (non garnies)**



IL EST BON D'AVOIR
DANS SON CONGÉLATEUR :

- **Pain tranché de la boulangerie :**
(céréales, levain, tradition, seigle, Max Poilâne® ...)

- **Frites au four**



Les fruits et légumes



● Fruits :

En compote sans sucre ajouté
En sirop (égouttés avant consommation)

● Légumes :

En conserve non cuisinés,
En soupe / potage / velouté
(vérifier la quantité de pommes de terre)



● Fruits :

Fruits crus à placer dans le bac à légumes après mûrissement

● Légumes :

Légumes crus (dans le bac à légumes)

Exemple de légumes pouvant être consommés autant crus que cuits : courgettes, tomates, champignons, poivrons, choux fleurs, endives



● Fruits :

Cuits / crus,
Entiers ou en morceaux,
non cuisinés

● Légumes :

Cuits/crus entiers
En morceaux non cuisinés,
soupes/potages/
En soupe / potage / velouté
(vérifier la quantité de pommes de terre)



La plupart des fruits et légumes frais ne sont pas mûrs lors de leur achat. Laissez-les mûrir encore 2 à 5 jours avant de les consommer.

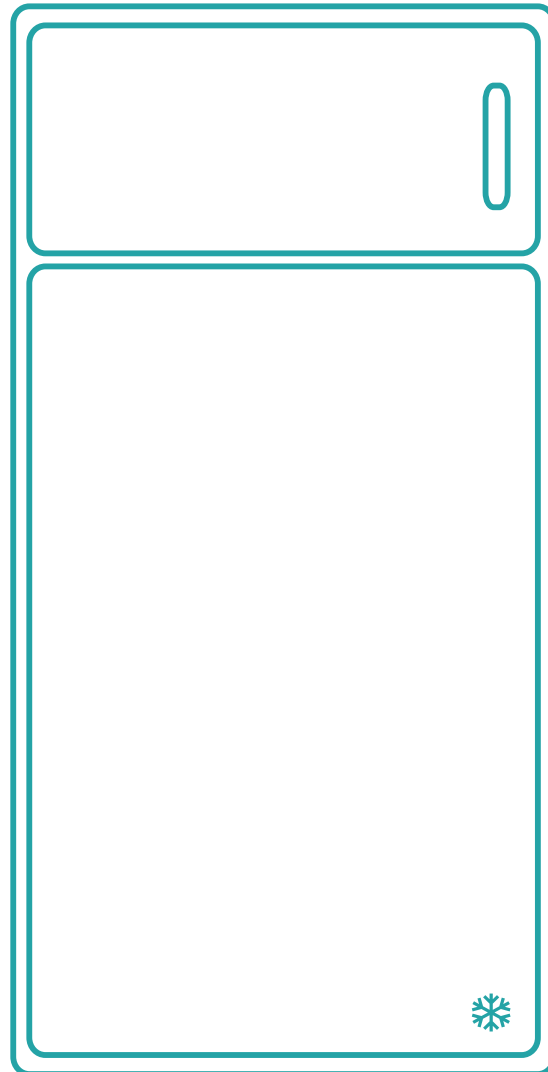
Viande, poisson, oeufs



- Viandes séchées (Saint Agaûne®)
- Thon, crabe au naturel.
- Sardines, maquereaux, encornets au naturel ou à l'huile (à égoutter avant consommation)
- Foie de morue (surtout en hiver)

- Jambon blanc découenné et dégraissé (filière Bleu - Blanc - Coeur)
- Jambon fumé
- Bresaola
- Allumettes de jambon et /ou bacon
- Blanc de volaille
- Viande de grison
- Truite/saumon fumé
- Hareng, maquereaux (naturels ou fumés)
- Oeuf de cabillaud / lompe / truite
- Oeufs de poule

- Viande hachée
- Steak haché 5% de matière grasse
- Morceaux maigres de viandes non cuisinées (veau, volaille, porc...)
- Poissons
- Mollusques et crustacés non cuisinés



**Lait, yaourts, fromages blancs, petits suisses,
faisselles natures, fromages**

NB :

yaourt nature : 1,5 % MG,

fromage blanc : 3,2 % MG,

yaourt brassé et lait fermenté au bifidus : 3.5% MG,

faisselle : 4 à 8 % MG,

Laitages les plus gras

petit suisse : 10 % MG,

yaourt bulgare/grec,

perle de lait ® : 11 % MG

Fromages les moins gras = les + mous : camembert, brie, les bâches de chèvre

Fromages les plus gras = les plus durs : beaufort, cantal, les bleus, le roquefort,
MAIS AUSSI : gorgonzola, mozzarella, mascarpone, Philadelphia®

Fromages spécial ligne : St Morêt®, Carré Frais®, fromage frais de chèvre

Les matières grasses



- Huiles de colza, de lin, de noix : pour les assaisonnements (à mettre au réfrigérateur après ouverture)
- Huiles d'olive : pour les cuissons et les assaisonnements
- Noix, amandes, noisettes, noix du bresil/amazonie, noix de grenoble, noix de cajou, poudre d'amande, amandes effilées, purée d'amande/cajou/sésame
- Lait de coco
- Crème stérilisée UHT (non allégée)

- Beurre : pour les tartines ou à faire fondre dans les plats
- Margarine St Hubert Oméga 3® (sans sel)
- Crème fraîche (non allégée)



Les produits sucrés



- Chocolat noir à 60% de cacao min
- Muscovado, Rapadura
- Sirop d'érable, sirop d'agave
- Fruits secs au choix
- Confiture, miel
- Biscuits secs Petit-beurre de Lu®

- Les confitures déjà ouvertes

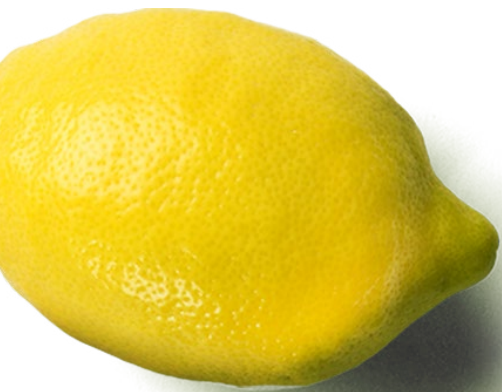
- Sorbets
- Glaces au yaourt



**On espère que ces informations vous auront
été utiles et vous auront donné des idées !**

Visitez notre site : smartdiet.fr

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!



Avant de prévoir des menus, il faut penser qu'ils doivent être équilibrés, diversifiés et variés :



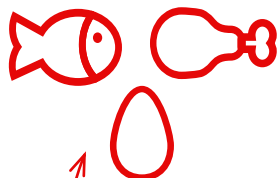
ANTICIPER :
CRÉER SES MENUS
SUR LA SEMAINE!



Féculent

Pâtes, riz, pommes de terre, semoule, blé, ...

Viandes, Poisson ou Oeuf



Eau



Pain,
produit laitier



Fruits



Crudités

Légumes



Dîner de lundi

Plat

Crêpes au sarrasin garnies
Salade verte assaisonnée d'une
vinaigrette allégée

Dessert

Brochettes de fruits au chocolat
noir

Dîner de mardi

Entrée

Salades de tomates assaisonnée
d'une vinaigrette allégée

Plat

Chili con carne

Dessert

Verrine de fromage blanc
et compote

Dîner de mercredi

Plat

Cannelloni à la bolognaise
Salade verte assaisonnée d'une
vinaigrette allégée

Dessert

milkshake aux fruits congelés

Dîner de jeudi

Entrée

Salade de concombre à la sauce
au fromage blanc

Plat

Lasagnes au saumon

Dessert

Compote aux abricots secs

Dîner de vendredi

Plat

Pamplemousse aux crabes, maïs
et mayonnaise allégée
Socca

Salade verte assaisonnée d'une
vinaigrette allégée

Dessert

Milkshake au fruits congelés

Smart Conseils



FAIRE LE PLEIN :
ENTRE MARCHÉ ET
SUPERMARCHÉ...
LIMITEZ VOUS À
VOS LISTES...

Attention aux prix des produits

Liste en main, menu en tête, chariot déboulant les rayons, prêt à acheter, vérifier bien les dates de péremption mais aussi les prix :

Aliments	Prix bas (au kg/L)	Moyenne (au kg/L)	Prix haut (au kg/L)
Lait ½ écrémé ou équivalents	0,81 €	0,91 €	1,73 €
Fromage	5,83 €	14,35 €	22,86 €
Viandes	5,20 €	25,52 €	45,84 €
Poissons	3,60 €	29,25 €	54,90 €
Œufs	0,29 euros l'unité	0,45 €	0,59 euros l'unité
Pain	4,28 €	5,85 €	7,43 €
Céréales	1,70 €	3,03 €	4,36 €
Légumes	0,80 €	2,30 €	3,80 €
Fruits	0,50 €	2,83 €	5,16 €
Beurre	1,49 €	4,75 €	8,00 €
Huile	1,31 €	4,85 €	8,38 €
Produits sucrés	0,97 €	2,12 €	3,27 €



MA LISTE DE
COURSE À IMPRIMER
ET COMPLÉTER

*Mes Smart Recettes
à essayer*

Rayon surgelé

N.B.

Ma liste de courses
**Rayon fruits et
légumes**

Rayon épicerie

Rayon frais



UNE LISTE DÉJÀ
TOUTE FAITE
POUR L'EXEMPLE
(OU À REPRENDRE SI VOUS
AVEZ LA FLEMME D'EN
FAIRE UNE)

Mes Smart Recettes à essayer

RILLETES DE THON AU ST-MÔRET®
SUR DU PAIN

Rayon surgelé

- OIGNONS ÉMINCÉS NON CUISINÉS
- FRAMBOISES NON PRÉPARÉES
- PAVÉS DE SAUMON AU NATUREL
- STEAK HACHÉ PUR BOEUF 5% MG



N.B.

PRENDRE DU PAIN TRADITION
CHEZ LE BOULANGER

Ma liste de courses

Rayon fruits et légumes

- COURGETTES
- TOMATES
- CONCOMBRE
- ORANGES
- CERISES



Rayon épicerie

- BOÎTES DE CONSERVES : (NON CUISINÉES)
HARICOTS VERTS, ASPERGES, PETITS POIS
THON AU NATUREL
- POMMES DE TERRE
- BOÎTE DE PENNES COMPLÈTES
- FARINE DE BLÉ T80

Rayon frais

- LAITAGES : FROMAGES BLANC NATURE
- FROMAGES : FROMAGES FRAIS ST-MÔRET®,
CAMEMBERT, GRUYÈRE RÂPÉ
- OEUFS
- JAMBON BLANC DÉCOUENNÉ-DÉGRAISSÉ



Smart ZOOM Équilibre alimentaire

Il est bon d'avoir dans son placard :

- **Les classiques :**

Pâtes, riz, semoule (de préférence complets), farine de blé > T80, blé dur précuit (Ebly®), maïzena, feuille de lasagnes, cannelloni vides, pommes de terre, patates douces, légumes secs (nature ou en conserve, au naturel, non cuisinés), châtaignes cuites, sous vide ou en conserve

- **Originaux :**

Quinoa, boulghour, farines de légumes secs (farine de pois chiche, de lentilles...)

- **Céréales de petit-déjeuner :**

flocons d'avoine, muesli floconneux, All Bran®, Weetabix®

- **Pains :**

Wasa®, Pumpernickel, pain max Poilâne, Voltkornbröt

Il est bon d'avoir dans son réfrigérateur :

- Galettes de sarrasin à garnir,
- Feuille de brick,
- Gnocchi à la semoule de blé dur
- Pâtes fraîches (non garnies)

Il est bon d'avoir dans son congélateurs :

- **Pain tranché de la boulangerie :** (céréales, levain, tradition, seigle, Max poilâne® ...)
- **Frites au four**



Smart ZOOM Équilibre alimentaire

Il est bon d'avoir dans son placard :

- **Fruits :**

En conserve sans sucre ajouté
En sirop (égoutté avant consommation)
En compote sans sucre ajouté

- **Légumes :**

En conserve non cuisinés,
En bocaux non cuisinés,
En purée en bocaux (sans pomme de terre)
En soupe/potage/velouté

- Soupe : légumes en morceaux
- Potage : légumes mixés
- Velouté : légumes mixés + beurre + crème + fromage

Doivent être sans pommes de terre

Il est bon d'avoir dans son réfrigérateur :

- **Fruits :**

Fruits crus à placer dans le bac à légumes après mûrissement

- **Légumes :**

Légumes crus (dans le bac à légumes)

Exemple de légumes pouvant être consommés autant crus que cuits :

courgettes, tomates, champignons, poivrons, choux fleurs, endives

Il est bon d'avoir dans son congélateurs :

- **Fruits :**

Cuits / crus,
Entiers ou en morceaux, non cuisinés

- **Légumes :**

Cuits/crus entiers
En morceaux non cuisinés, soupes/potages/
En soupe / potage / velouté (vérifier la quantité de pommes de terre)



La plupart des fruits et légumes frais ne sont pas mûrs lors de leur achat. Laissez-les mûrir encore 2 à 5 jours avant de les consommer



Smart ZOOM Équilibre alimentaire

Il est bon d'avoir dans son placard :

- Viandes séchées (Saint Agaûne®)
- Thon, crabes au naturel.
- Sardines, maquereaux, encornets au naturel ou à l'huile (à égoutter avant consommation)
- Du foie de morue (surtout en hiver)

Il est bon d'avoir dans son réfrigérateur :

- Jambon blanc découenné et dégraissé (filière Bleu - Blanc - Coeur)
- Jambon fumé
- Bresaola
- Allumettes de jambon et /ou bacon
- Blanc de volaille
- Viande de grisons

- Truite/saumon fumé
- Hareng, maquereaux (naturel ou fumés)
- Oeuf de cabillaud / lompe / truite

- Oeufs de poule

Il est bon d'avoir dans son congélateurs :

- Viande hachée
- Steak haché 5% de matière grasse
- Morceaux maigres de viandes non cuisinées (veau, volaille, porc...)

- Poissons
- Mollusques et crustacés non cuisinés

Les produits laitiers



Smart ZOOM Équilibre alimentaire

Il est bon
d'avoir dans son
placard :

Il est bon d'avoir dans
son réfrigérateur :

Il est bon
d'avoir dans son
congélateurs :

(Les catégories suivantes sont classées par ordre croissant selon
leur teneur en matière grasse)

Les yaourts	Les fromages blancs	Les petits suisses	La faisselle
Yaourt nature (1,2%)			
Yaourt brassé nature, yaourt bifidus (3,5%)	Fromage blanc nature (3%)		
Perle de lait® (10%)		Petit suisse nature (5%)	
Yaourt bulgare/grec (12%)			Faisselle nature (6%)
Lait demi-écrémé			

Fromages les moins gras = les + mous : camembert, brie, les bâches de chèvre

Fromages les plus gras = les plus durs : beaufort, cantal, les bleus, le roquefort,
MAIS AUSSI : gorgonzola, mozzarella, mascarpone, philadelphia®

Fromages spécial ligne : St Morêt®, Carré frais®, fromage frais de chèvre



Smart ZOOM Équilibre alimentaire

Il est bon d'avoir dans son placard :

- Huiles de colza, de lin, de noix : pour les assaisonnements (à mettre au réfrigérateur après ouverture)
- Huiles d'olive : pour les cuissons et les assaisonnements
- Noix, amandes, noisettes, noix du bresil/amazone, noix de grenoble, noix de cajou, poudre d'amande, amandes effilées, purée d'amande/cajou/sésame
- Lait de coco

Il est bon d'avoir dans son réfrigérateur :

- Beurre : pour les tartines ou à faire fondre dans les plats
- Margarine St Hubert Oméga 3® (sans sel)
- Crème fraîche (non allégée)

Il est bon d'avoir dans son congélateurs :

Les produits sucrés



Smart ZOOM Équilibre alimentaire

Il est bon d'avoir dans son placard :

- Chocolat noir à 70% de cacao min
- Muscovado, Rapadura
- Sirop d'érable, sirop d'agave
- Fruits secs au choix
- Confiture, miel
- Biscuits secs Petit-beurre de Lu®

Il est bon d'avoir dans son réfrigérateur :

- Les confitures déjà ouvertes

Il est bon d'avoir dans son congélateurs :

- Sorbets
- Glaces au yaourt

Viande, poisson, oeufs



- Viandes séchées (Saint Agaûne®)
- Thon, crabe au naturel.
- Sardines, maquereaux, encornets au naturel ou à l'huile (à égoutter avant consommation)
- Foie de morue (surtout en hiver)

- Jambon blanc découenné et dégraissé (filière Bleu - Blanc - Coeur)
- Jambon fumé
- Bresaola
- Allumettes de jambon et /ou bacon
- Blanc de volaille
- Viande de grisons
- Truite/saumon fumé
- Hareng, maquereaux (naturel ou fumés)
- Oeuf de cabillaud / lompe / truite
- Oeufs de poule

- Viande hachée
- Steak haché 5% de matière grasse
- Morceaux maigres de viandes non cuisinées (veau, volaille, porc...)
- Poissons
- Mollusques et crustacés non cuisinés