TESCO TIPS

Here are some guidelines and advice for managing your food budget well. You'll find possible examples below for each meal of the day. You can then adapt them according to your preferences, needs, and habits. The key to managing your budget is to plan your meals, then your shopping list.

BREAKFAST

When you have training in the morning, we recommend eating 1.5 to 2 hours in advance to allow your stomach to properly digest your food. Have a light but complete breakfast.

Sweet options: Fruit juice / Milk / Fruits / Cereals / Pastries / Spreads / Jams etc...
Savory options: Fruit juice / Eggs / Bacon / Bread / Cheese etc...

LUNCH

When you have classes after training, we strongly recommend preparing your lunch in advance. This will allow you to minimize tasks to handle during your lunch break and have more time to rest and prepare for your classes. The ideal after a big effort is to properly recharge your batteries. Therefore, we recommend eating until you're satisfied and slowly, to facilitate digestion. And above all, drink plenty of water throughout the day (1.5L to 2L).

Proteins: Chicken, Turkey, Red meat, White meat, Fish, Eggs etc...
Carbohydrates and Starches: Rice, Pasta, Wheat, Potatoes, Vegetables etc...
Fruits: Apples, Apricots, Peaches, Bananas etc...

DINNER

Having more time in the evening, it's advisable to cook larger quantities to prepare some meals in advance (for following lunches and dinners).

Possible dinner: Pasta, rice, red and white meats, fish, vegetables, potatoes, fruits, yogurts, cheeses etc...

SOME TESCO SHOPPING TIPS

You have 5 cards of £100 for 3 months, which is about £40 per week. This budget is more than sufficient to allow you to eat well daily. The goal is to know how to manage your budget intelligently, we recommend building a list each time you go shopping with all the expenses you're going to make.

TESCO TIPS

The given budget is exclusively intended for healthy athlete nutrition. Purchasing alcohol, cigarettes, kitchen utensils, or treats can be causes of budget overruns, and this budget is not meant for that.

• It's preferable not to mix your budgets, the necessary nutrition for each person isn't the same for everyone and it's also more economical.

• Depending on the products, the Tesco brand generally remains good quality and at more affordable prices than major brands.

• Try to do small shopping trips regularly (once a week) rather than going once a month. This will avoid getting caught by expiration dates.

• Almost everything can be frozen! If you think you won't be able to eat the product before it expires, put it in the freezer. Warning: A product, once thawed, cannot be put back in the freezer!

• Always keep an eye on promotions to buy larger quantities for less money, but before buying, really ask yourself if you need it or freeze what you won't consume before the expiration date.

• Also think about small snacks throughout the day and especially after training (cereal bars, fruits etc...)

• For health and economic reasons, prefer water over sodas.

CONSEILS TESCO

Voici quelques indications et des conseils pour bien gérer votre budget alimentation. Vous trouverez ci-dessous des exemples possibles pour chaque repas de la journée. Vous pouvez ensuite les adapter selon vos envies, besoins et habitudes. La clé pour gérer son budget est de prévoir ses repas, puis sa liste d'achats.

PETIT-DÉJEUNER

Lorsque vous avez un entraînement le matin, nous vous conseillons de manger 1h30 voire 2h à l'avance afin de permettre à votre estomac de bien digérer vos aliments. Prenez un petit-déjeuner léger, mais complet.

Sucré : Jus de fruits / Lait / Fruits / Céréales / Brioche / Pâte à tartiner / Confitures etc...
Salé : Jus de fruits / Œufs / Bacon / Pain de mie / Fromage etc...

DÉJEUNER

Lorsque vous avez cours après l'entraînement, nous vous conseillons fortement de préparer votre repas du midi à l'avance. Cela vous permettra de minimiser les tâches à gérer pendant votre pause déjeuner et d'avoir plus de temps pour vous reposer et vous préparer pour vos cours. L'idéal après un gros effort, c'est de bien recharger les batteries. De ce fait, nous vous conseillons de manger à votre faim et lentement, afin de faciliter la digestion. Et surtout, buvez beaucoup d'eau durant la journée (1,5L à 2L).

Protéines : Poulet, Dinde, Viande rouge, Viande blanche, Poisson, Œufs etc...
Glucides et Féculents : Riz, Pâtes, Blé, Pommes de terre, Légumes etc...
Fruits : Pommes, Abricots, Pêches, Bananes etc...

DÎNER

Ayant plus de temps le soir, il est conseillé de cuisiner de plus grosses quantités pour préparer quelques repas à l'avance (midis et soirs suivants).

Dîner possible : Pâtes, riz, viandes rouges et blanches, poissons, légumes, pommes de terre, fruits, yaourts, fromages etc...

QUELQUES CONSEILS

Vous possédez 5 cartes de 100£ pour 3 mois, c'est-à-dire environ 40£ par semaine. Ce budget est largement suffisant pour vous permettre de bien manger quotidiennement. L'objectif est de savoir gérer son budget intelligemment, nous vous conseillons de construire une liste à chaque fois que vous allez faire les courses avec toutes les dépenses que vous allez faire.

CONSEILS TESCO

Le budget donné est exclusivement destiné à l'alimentation saine d'un sportif. L'achat d'alcool, de cigarettes, d'ustensiles de cuisine, ou encore de gourmandises peuvent par exemple être des causes de dépassement de ce budget, et ce budget n'est pas fait pour cela.

• Il est préférable de ne pas mélanger vos budgets, l'alimentation nécessaire à chacun n'est pas la même pour tout le monde et c'est aussi plus économique.

• En fonction des produits, la marque Tesco reste en général de bonne qualité et à des prix plus abordables que les grandes marques.

• Essayez de faire de petites courses régulièrement (1 fois par semaine) plutôt que d'y aller une fois dans le mois. Cela évitera de se faire piéger par les dates de péremption.

• Presque tout peut se congeler ! Si vous pensez que vous ne pourrez pas manger le produit avant qu'il ne périme, mettez-le au congélateur. Attention : Un produit, une fois décongelé, ne peut plus se remettre au congélateur !

• Ayez toujours un œil sur les promotions pour acheter de plus grandes quantités et moins cher, mais avant d'acheter, demandez-vous vraiment si vous en avez besoin ou congelez ce que vous ne consommerez pas avant la date de péremption.

• Pensez aussi aux petits en-cas tout au long de la journée et essentiellement après les entraînements (barres de céréales, fruits etc...)

A BIT OF IDEAS

BREAKFAST IDEAS:

- Overnight oats (oats/milk or Quark/frozen fruit)
- Egg muffins (eggs/milk/onion/tomatoes)
- Beans on toast
- Egg on toast

LUNCH IDEAS:

- Baked potato with Tuna
- Ham/chicken salad sandwich
- Leftover dinner portions

FRUIT/ VEGETABLES

Apples – 89p Bananas – 98p
x2 packs of carrots – £1.06
Garlic – 49p Courgettes – £1 Onions – 63p
x2 packs baby potatoes

DAIRY (PROTEIN/FAT)

Apples – 89p Bananas – 98p
x2 packs of carrots – £1.06
Garlic – 49p Courgettes – £1 Onions – 63p
x2 packs baby potatoes – £2 Baking potatoes – £1.20
Lettuce – 49p Tomatoes –

MEAT (PROTEIN/FAT)

x2 mince beef – £4 Diced chicken breast – £3
Chicken legs – £2.24 Sausages – 66p Cooked ham slices –£

CARBOHYDRATES

Bread – 40p
x2 packs of wraps – £1.78
x2 boxes of cornflakes – 62p Spaghetti – 20p Rice – 45p
Oats – 75p

CUPBOARD ESSENTIALS

Spices – paprika, cumin, salt, pepper, mixed herbs
x2 tins of beans – 48p
x2 tins of tomatoes – 68p
x4 cans of Tuna – £3.13
x2 bottles of squash – 84p
Curry Powder - £1

TOTAL COST

These ingredients could feed 2 people for 7 days - Total Cost = ~£38

A BIT OF IDEAS

SPAGHETTI BOLOGNESE

INGREDIENTS:

- 500g minced beef
- 1 onion, chopped
- 1 clove of garlic, crushed
- 2 carrots, chopped
- 100g mushrooms, sliced
- 1 tin of chopped tomatoes
- 1tbsp tomato puree
- 1 beef stock cube, dissolved in 250ml hot water
- 1tsp mixed herbs
- 1tsp sugar
- salt and pepper to season
- 1tbsp oil
- 500g spaghetti

INSTRUCTIONS:

1. Add the oil to a big based pan and gently fry to the onion, garlic and carrots.

2. Once the onions have turned translucent, add the beef and brown.

3. Add all the other ingredients, stir and leave to simmer for 30 minutes (add a little more water while cooking if needed).

4. Cook the spaghetti for 12 minutes, drain slightly, then

CHICKEN CURRY

INGREDIENTS:

- 500g chicken, diced
- 1 onion, chopped
- 2tsp curry powder
- 1 tin of tomatoes
- 300g frozen peas
- 1 chicken stock cube
- 300ml water
- 1tbsp oil
- 280g rice

INSTRUCTIONS:

1. Heat the oil in a pan and cook the chicken for 5 minutes.

2. Add the curry powder and onion, stir in, then cook until the onion has softened.

3. Mix in all the other ingredients and simmer for 40 minutes
4. Serve with rice.