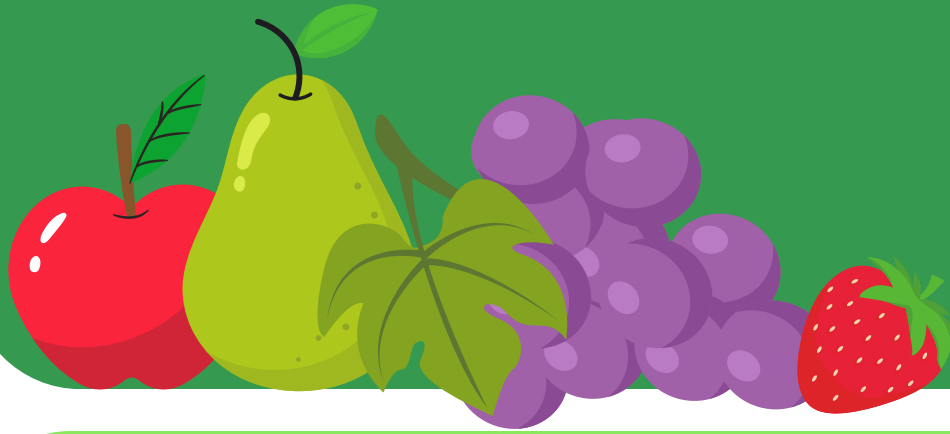


Tips for Buying Organic on a Budget



Prioritize purchasing product most likely to carry pesticide residues (ie. Dirty Dozen)

Buy Organic Wisely

Forego Fresh for Frozen

Frozen organic produce is typically cheaper, equally nutritious as fresh, and has a longer shelf life, helping to reduce food waste.

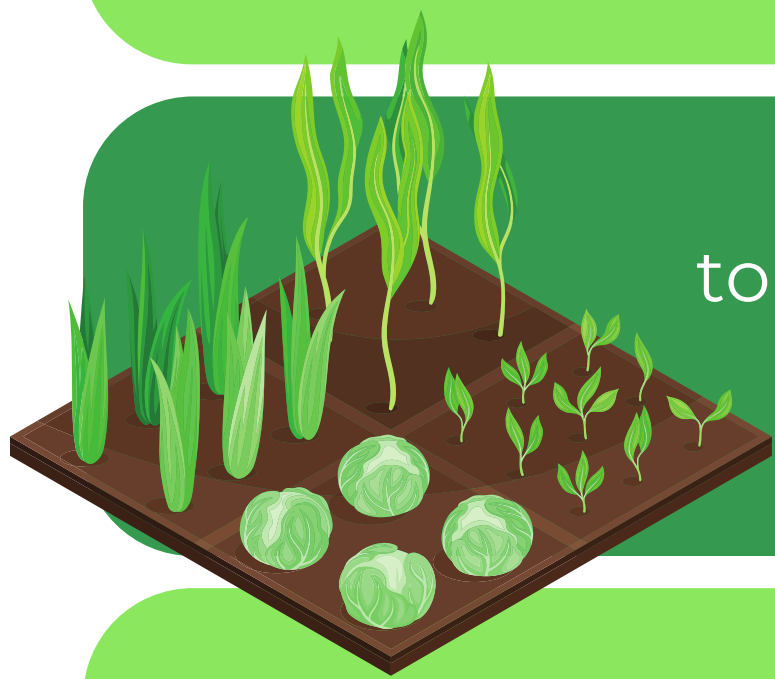


Purchase organic staples like grains, beans, nuts, and seeds in bulk for cost savings, as they have lower unit prices and long shelf lives.

Buy in Bulk

Make a Meal Plan

Plan your meals around the organic produce and deals you find in stores to avoid overspending and reduce food waste.



Growing easy organic vegetables like tomatoes, lettuce, and herbs at home is a cost-effective way to enjoy fresh food, even in limited space.

Grow Your Own

Buy Directly From Farmers

Shopping at farmers' markets or joining a CSA lets you purchase fresh organic produce directly from growers, often at lower prices, while supporting local farmers.



Imperfect organic fruits and vegetables, often sold at a discount, are just as healthy and delicious as their prettier counterparts.

Buy "Ugly" Produce

Shop in-season Produce

Local organic produce is more affordable during harvest season.

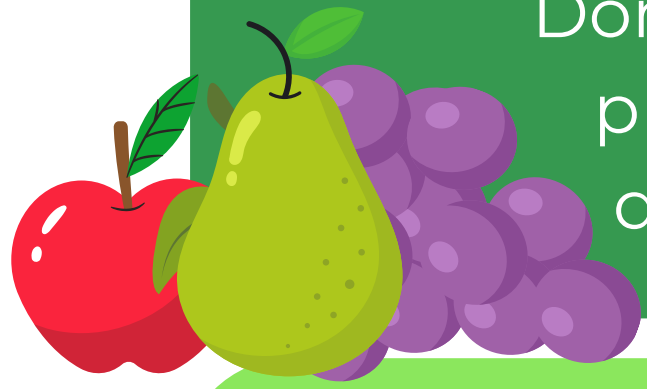


**Sustainable Canadian
Agricultural Partnership**
Competitive. Innovative. Resilient.



Canada

Conseils pour acheter des produits biologiques avec un budget limité



Donner la priorité à l'achat des produits les plus susceptibles de contenir des résidus de pesticides (par exemple, Dirty Dozen)

Achetez des produits biologiques judicieusement

Renoncez au frais pour le surgelé

Les produits biologiques surgelés sont généralement moins chers, tout aussi nutritifs que les produits frais et ont une durée de conservation plus longue, contribuant ainsi à réduire le gaspillage alimentaire.



Achetez des produits de base biologique comme les céréales, les haricots, les noix et les graines en gros pour réaliser des économies, car ils ont des prix unitaires inférieurs et une longue durée de conservation.

Acheter en gros

Élaborez un plan de repas

Planifiez vos repas autour des produits biologiques et des offres que vous trouvez dans les magasins pour éviter les dépenses excessives et réduire le gaspillage alimentaire.



Cultiver des légumes biologiques faciles comme des tomates, de la laitue et des fines herbes à la maison est un moyen rentable de savourer des aliments frais, même dans un espace limité.

Cultivez le vôtre

Achetez directement auprès des agriculteurs

Faire des achats sur les marchés de producteurs ou adhérer à un CSA vous permet d'acheter des produits biologiques frais directement auprès des producteurs, souvent à des prix inférieurs, tout en soutenant les agriculteurs locaux.



Les fruits et légumes biologiques imparfaits, souvent vendus à prix réduit, sont tout aussi sains et délicieux que leurs homologues plus jolis.

Achetez des produits « laids »

Achetez des produits de saison

Les produits biologiques sont moins chers en saison, évitant ainsi les coûts d'importation.



Partenariat canadien pour une agriculture durable
Compétitive. Novatrice. Résiliente.



Canada