

AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE en privilégiant la qualité du produit.

LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE C'EST :

RÉALISER DES ÉCONOMIES FINANCIÈRES

PRÉSERVER LES RESSOURCES NATURELLES

3 ANTI-GASPI



SOYEZ INVENTIF !
CUISINEZ LES RESTES !

AVEC

JE PEUX RÉALISER...

- > du pain rassis
- > des légumes défraîchis
- > des fruits abîmés
- > tartines grillées, frottées avec une gousse d'ail...
- > pain perdu
- > soupes
- > purées
- > chapelure
- > ratatouille
- > tartes salées...
- > jus de fruits
- > croûtons
- > gratins
- > compotes...

4 DÉCHETS

En France, plus de **20kg** de déchets alimentaires jetés / personne / an, dont 7 kg d'aliments encore emballés (source ADEME)



soit **159€** par an et par personne (source www.alimentation.gouv.fr)

#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques sur : www.casuffitlegachis.fr



Imprim'vert • Com' sur un nuage



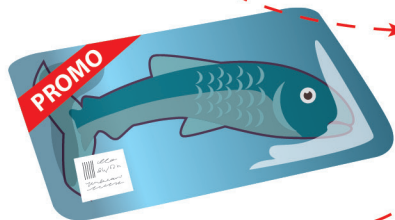
1

ANTICIPER MES ACHATS

JE PRÉPARE MA LISTE DE COURSES

- Je vérifie mes stocks de nourriture
- Je planifie mes menus
- J'identifie les ingrédients qu'il me manque
- Je privilégie les achats en vrac (fruits et légumes de saison dans les commerces de proximité)

Le site internet www.mangerbouger.fr propose une fabrique à menus.



J'EXAMINE LA DATE DE PÉREMPTION DES PRODUITS

- Je congèle immédiatement les produits si je ne vais pas les consommer avant la date limite, notamment pour les offres promotionnelles (lots)

JE RESPECTE LA CHAÎNE DU FROID

- Je finis mes courses par les produits frais et surgelés
- Je les transporte dans un sac isotherme
- Je les range tout de suite en arrivant



2

DANS MA CUISINE

JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR

- Je respecte la règle « 1^{er} entré, 1^{er} sorti »
- J'emballer les aliments dans des boîtes ou du film alimentaire
- Je congèle le produit si je ne compte pas le manger rapidement

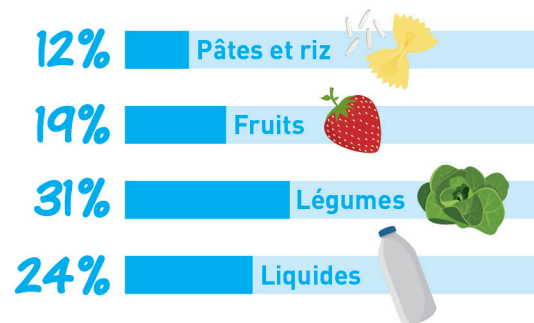
JE DOSE CORRECTEMENT LES QUANTITÉS CUISINÉES POUR ÉVITER LES RESTES

- J'utilise des instruments doseurs



Pourcentage des aliments finissant à la poubelle

source : ADEME, 2014



LE SAVIEZ-VOUS ?

33%

de la nourriture mondiale finit à la poubelle.

source : FAO ADEME



ACHETEZ MIEUX !



RANGEZ, DOSEZ...
C'EST ÉCONOMISER !