

# La Bonne Dose!



Avec ce gobelet-doseur, je vise juste à chaque fois. C'est une façon simple d'agir contre le fléau du gaspillage alimentaire. Et moins je gâche, plus j'économise !

Du champ à l'assiette, du producteur au consommateur, en passant par l'industriel, chacun d'entre nous est à la fois victime et responsable du gaspillage alimentaire.

Depuis 2009, le mouvement France Nature Environnement se bat contre ce scandale **éthique, environnemental et économique.**



Le CREPAN est une association de protection de la nature et de l'environnement en Basse-Normandie  
crepan.free.fr - Tel/Fax : 02.31.38.25.60



France Nature Environnement est la fédération française des associations de protection de la nature et de l'environnement.  
www.fne.asso.fr

Conception : les-delo.com / Impression Caen Repro Imprimerie - 14280 Saint-Contest. Imprimé par une imprimerie labellisée Imprim'Vert.



FLASHEZ CE CODE POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

UN PROJET RÉALISÉ GRÂCE À



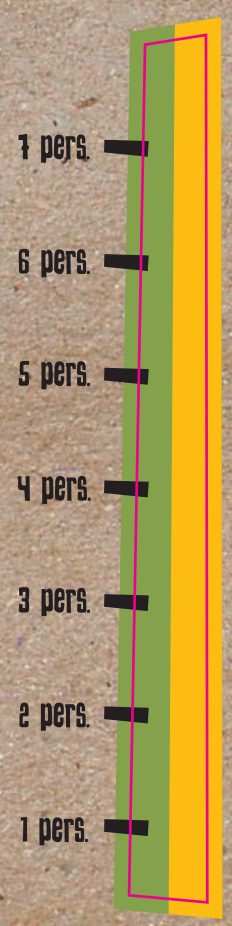
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie



MINISTÈRE DE L'ENVIRONNEMENT, DE L'ÉNERGIE ET DE LA MER

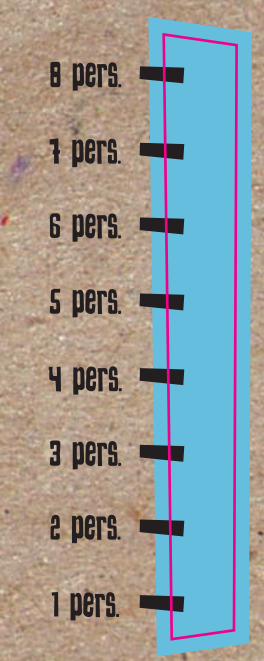
# La Bonne Dose!

## Légumineuses Céréales



Haricots, lingots, flageolets, pois chiches, pois cassés, haricots mungo, lentilles vertes, lentilles corail. Blé précuit, boulgour, polenta, semoule, maïs sec et quinoa.

## RIZ



# Faut pas gâcher!

Une campagne de France Nature Environnement

## NOS ASTUCES ANTI-GASPI

**QUAND J'ACHÈTE**  
Je planifie les repas de la semaine  
Je fais les courses avec une liste en main  
Je dose mes achats, je privilégie le vrac et la découpe  
J'achète des fruits et légumes hors calibre petits, gros et même tordus !  
Je privilégie les produits locaux

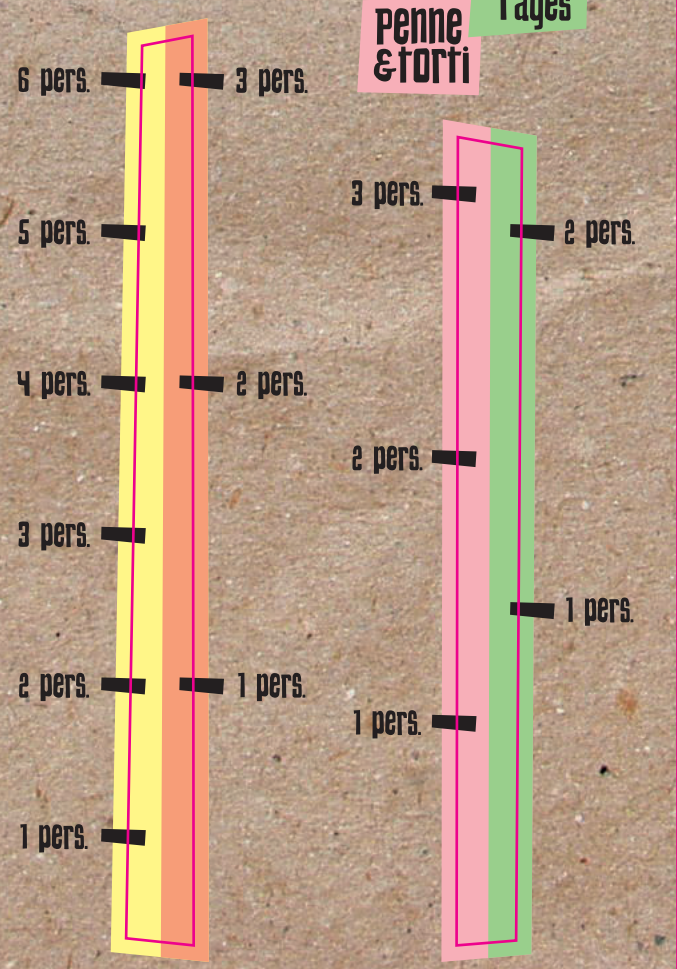
**QUAND JE CUISINE**  
Je cuisine les produits qui se périment en priorité  
Je dose bien les portions - J'accomode les restes

**POUR MIEUX CONSERVER**  
Je range selon la règle "premier entré, premier sorti"  
J'écris la date d'ouverture sur les emballages  
J'utilise des boîtes hermétiques  
Je fais des confitures, des compotes, des conserves  
Je congèle les surplus  
Je fais régulièrement un inventaire de mes placards et de mon réfrigérateur

Et quand il n'y a pas d'autre solution, je donne aux animaux ou je composte !  
"A consommer avant le/jusqu'au" indique qu'au-delà de cette date, consommer cet aliment peut comporter un risque pour la santé. C'est la date limite de consommation (DLC).  
"A consommer de préférence avant le" signifie que le produit peut être consommé sans danger après cette date, même si il a pu évoluer (goût, aspect, texture, etc.). C'est la date de durabilité minimale (DDM), qui remplace désormais la date limite d'utilisation optimale.

# La Bonne Dose! Les pâtes

## Farfalle & Fusilli Coquillettes & alphabet Coudes Rayés Penne & Torti



## MODE D'EMPLOI

Pliez les languettes selon les numéros, prenez une bouteille en plastique, coupez-la à hauteur des deux-tiers, glissez-la dans le gobelet, c'est prêt !

