

PAYS VOIRONNAIS

Aliments gaspillés, budget grignoté !

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 !
CUISEZ 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...
- > croûtons
- > gratins
- > jus de fruits
- > compotes...

4 DÉCHETS

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

soit **159€** par an et par personne (source : www.anti-gaspi.fr)

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

#CA SUFFIT LE GACHIS

ARRETEZ LE GACHIS



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

ACHETEZ MIEUX !

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 : ADZEM, 2016)

12%	Pâtes et riz
19%	Fruits
31%	Légumes
24%	Liquides

LE SAVIEZ-VOUS ?

33% de la nourriture mondiale finit à la poubelle. (source : ENRICH)

RANGEZ, DOSEZ... C'EST ÉCONOMISER !

40 rue Mainssieuxcs 80363 38516 Voiron cedex
Lundi - vendredi : 8h-12h / 13h30-18h Tél. : 04 76 93 1771

Retrouvez-nous sur

<http://www.paysvoironnais.com/reduire-le-gaspillage-alimentaire/aliments-gaspilles-budget-grignote-813.html>