

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 | > tartines grillées, frottées avec une gousse d'ail... | > chapelure | > croûtons |
| > des légumes défraîchis | > soupes | > ratatouille | > gratins |
| > des fruits abîmés | > purées | > tartes salées... | |
| | > tartes, gâteaux | > 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 ADEME)



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



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

Imprim'vert • Com' sur un nuage

GASPILLAGE ALIMENTAIRE



ALIMENTS GASPILLÉS,
BUDGET GRIGNOTÉ !



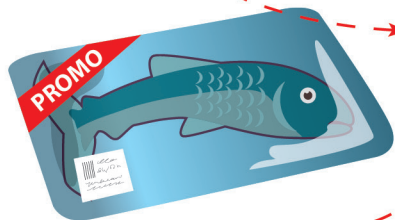
1

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

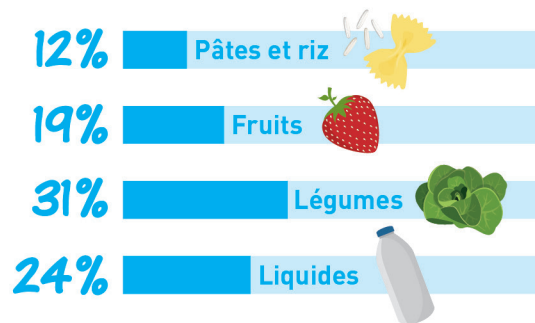
JE DOSE CORRECTEMENT LES QUANTITÉS CUISINÉES POUR ÉVITER LES RESTES

- 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 !