

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... |                    |               |
| > des légumes défraîchis | > pain perdu   | > chapelure        | > croûtons    |
| > des fruits abîmés      | > soupes   | > ratatouille      | > gratins     |
|                          | > purées   | > tartes salées... |               |
|                          | > tartes, gâteaux                                      | > jus de fruits    | > compotes... |

### 4 DÉCHETS



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques sur : [www.casuffitlegachis.fr](http://www.casuffitlegachis.fr)

#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS



Imprim'vert • Com' sur un nuage

## GASPILLAGE ALIMENTAIRE



ALIMENTS GASPILLÉS,  
BUDGET GRIGNOTÉ !

#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS



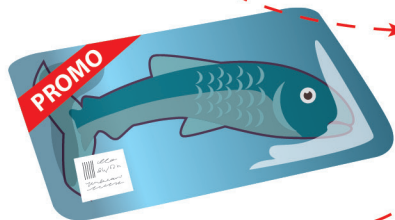
1

# 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](http://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<sup>er</sup> entré, 1<sup>er</sup> sorti »
- J'emballer les aliments dans des boîtes ou du film alimentaire
- Je congèle le produit si je ne compte pas le manger rapidement

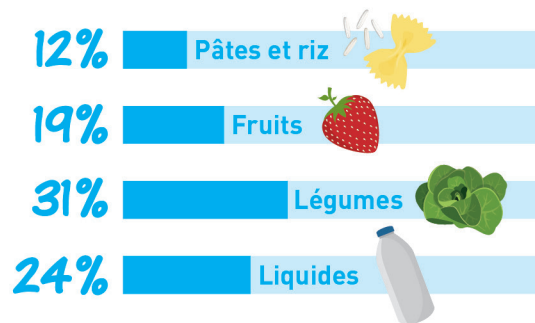
## JE DOSE CORRECTEMENT LES QUANTITÉS CUISINÉES POUR ÉVITER LES RESTES

- 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 !