

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
- > purées
- > tartes, gâteaux
- > 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](http://www.alimentation.gouv.fr))



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

Imprim'vert • Com' sur un usage



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...  
CEST ÉCONOMISER !