LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE C'EST :

- AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE en privilégiant la qualité du produit.
- 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...		
	> pain perdu	> chapelure	> croûtons
> des légumes défraîchis	> soupes	> ratatouille	> gratins
	> purées	> tartes salées...	
> des fruits abîmés	> 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

#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

Imprim'vert • Com' sur un nuage

GASPILLAGE ALIMENTAIRE

ALIMENTS GASPILLÉS, BUDGET GRIGNOTÉ !

#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS

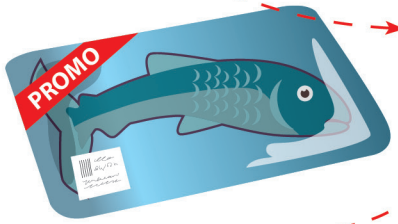
ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

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

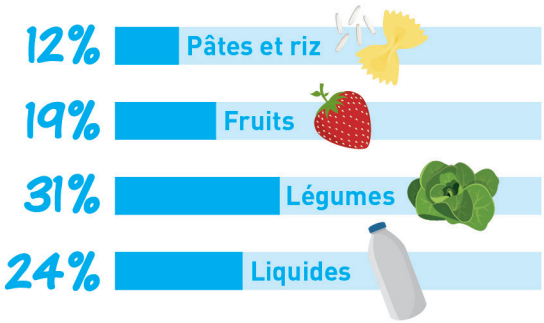
- **Je respecte** la règle « 1er entré, 1er sorti »
- **J'emballe** les aliments dans des boîtes ou du film alimentaire
- **Je congèle** le produit si je ne compte pas le manger rapidement

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

RANGEZ, DOSEZ... C'EST ÉCONOMISER !