

GASPILLAGE ALIMENTAIRE



ALIMENTS
GASPILLÉS,
BUDGET
GRIGNOTÉ !



AGGLO du
SAINT
QUENTINOIS

AGGLO-SAINTQUENTINOIS.FR



Région
Hauts-de-France



ADEME
Agence de l'Environnement
et de la Métrique de l'Énergie

1

ANTICIPER MES ACHATS

JE PRÉPARE MA LISTE DE COURSES

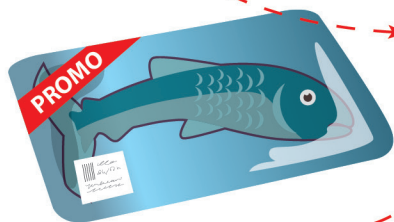
- **Je vérifie** mes stocks de nourriture
- **Je planifie** mes menus
- **J'identifie** les ingrédients qu'il me manque
- **Je privilégie** les achats en vrac (fruits et légumes de saison dans les commerces de proximité)

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'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

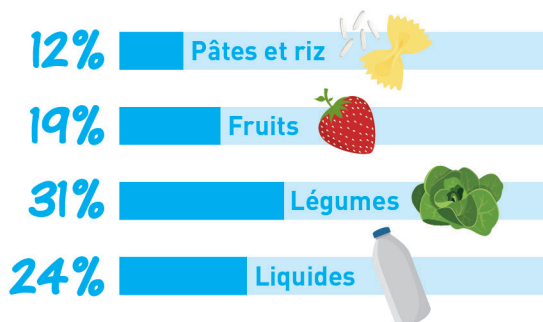


- **J'utilise** des instruments doseurs



Pourcentage des aliments finissant à la poubelle

source : ADEME, 2014



RANGEZ, DOSEZ...
C'EST ÉCONOMISER !

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



Région
Hauts-de-France

Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques sur :

www.casuffitlegachis.fr

