

La Bonne Dose!



Avec ce gobelet-doseur, je vise juste à chaque fois. C'est une façon simple d'agir contre le fléau du gaspillage alimentaire. Et moins je gâche, plus j'économise !

Du champ à l'assiette, du producteur au consommateur, en passant par l'industriel, chacun d'entre nous est à la fois victime et responsable du gaspillage alimentaire.

Depuis 2009, le mouvement France Nature Environnement se bat contre ce scandale **éthique, environnemental et économique.**



Le CREPAN est une association de protection de la nature et de l'environnement en Basse-Normandie
crepan.free.fr - Tel/Fax : 02.31.38.25.60



France Nature Environnement est la fédération française des associations de protection de la nature et de l'environnement.
www.fne.asso.fr

Conception : les-delo.com / Impression Caen Repro Imprimerie - 14280 Saint-Contest. Imprimé par une imprimerie labellisée Imprim'Vert.



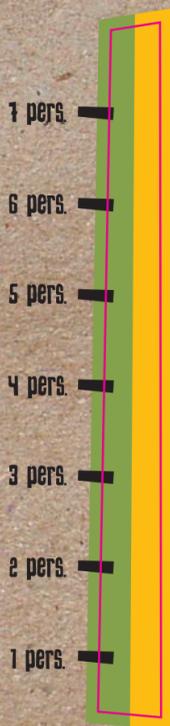
FLASHEZ CE CODE POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

UN PROJET RÉALISÉ GRÂCE À



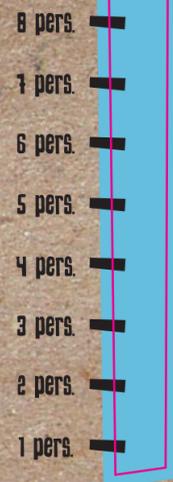
La Bonne Dose!

Légumineuses Céréales



Haricots, lingots, flageolets, pois chiches, pois cassés, haricots mungo, lentilles vertes, lentilles corail, Blé précuit, boulgour, polenta, semoule, maïs sec et quinoa.

RIZ



Faut pas gâcher!

Une campagne de France Nature Environnement

NOS ASTUCES ANTI-GASPI

QUAND J'ACHÈTE

Je planifie les repas de la semaine
Je fais les courses avec une liste en main
Je dose mes achats, je privilégie le vrac et la découpe
J'achète des fruits et légumes hors calibre petits, gros et même tordus !
Je privilégie les produits locaux

QUAND JE CUISINE

Je cuisine les produits qui se périment en priorité
Je dose bien les portions - J'accomode les restes

POUR MIEUX CONSERVER

Je range selon la règle "premier entré, premier sorti"
J'écris la date d'ouverture sur les emballages
J'utilise des boîtes hermétiques
Je fais des confitures, des compotes, des conserves
Je congèle les surplus
Je fais régulièrement un inventaire de mes placards et de mon réfrigérateur

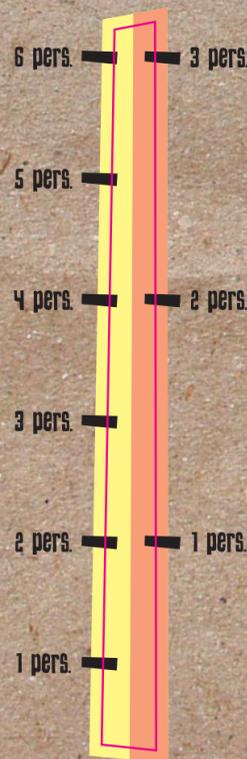
Et quand il n'y a pas d'autre solution, je donne aux animaux ou je composte !

"A consommer avant le/jusqu'au" indique qu'au-delà de cette date, consommer cet aliment peut comporter un risque pour la santé. C'est la date limite de consommation (DLC).

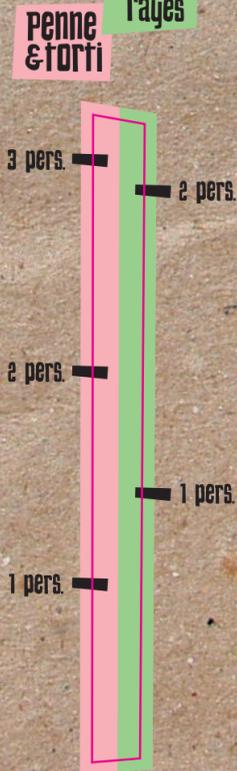
"A consommer de préférence avant le" signifie que le produit peut être consommé sans danger après cette date, même si il a pu évoluer (goût, aspect, texture, etc.). C'est la date de durabilité minimale (DDM), qui remplace désormais la date limite d'utilisation optimale.

La Bonne Dose! Les pâtes

Farfalle & Fusilli Coquillettes & alphabet



Coldes Rayés



spaghetti

La Bonne Dose!

2 pers.

1 pers.

MODE D'EMPLOI

Pliez les languettes selon les numéros, prenez une bouteille en plastique, coupez-la à hauteur des deux-tiers, glissez-la dans le gobelet, c'est prêt !

1

2

h

3