



## MANGER BIO ET LOCAL SANS DÉPENSER PLUS, C'EST POSSIBLE !

**QUAND ?** De janvier à juin 2023

**QUI ?** Foyers avec ou sans enfants,  
personnes seules, couples, etc.

**NOUS CONTACTER :**

**GAB 56, Julien Bastide**  
j.bastide@agrobio-bretagne.org

N'hésitez pas à consulter notre site internet  
pour plus d'informations :  
<https://www.foyersalimentationpositive.fr/>

Votre contact près de chez vous :



# DÉFI ALIMENTATION

« Manger bio et local, sans dépenser plus, c'est possible ! »



**Les Agrobiologistes du Morbihan**  
1 place de l'Eglise  
56390 Locqueltas  
02 97 66 32 62  
[www.agrobio-bretagne.org](http://www.agrobio-bretagne.org)



**Baud  
COMMUNAUTÉ**





### → TOUT AU LONG DU DÉFI :

- Suivez l'évolution de votre consommation de produits bio et de votre budget.
- Bénéficiez de temps forts mensuels en équipe, dans une ambiance conviviale.
- Découvrez et partagez des trucs et astuces, recettes de cuisine, adresses pour manger bio et local sans dépenser plus.

« Le défi est une très bonne initiative qui fait du bien ! Le regroupement en équipe et les rencontres sont une vraie aide à la démarche. »

« Le défi nous a permis de découvrir de nouveaux produits, de nouvelles recettes, nous a poussés à rencontrer des producteurs locaux »



### → LISTE DES TEMPS FORTS :

- *Soirée de lancement conviviale* pour découvrir le projet
- *Rencontre avec un diététicien* pour échanger et découvrir comment équilibrer ses repas bio à budget constant
- *Atelier cuisine* pour cuisiner des plats bio et locaux peu coûteux
- Initiation au *jardinage biologique*
- *Visite d'une ferme bio*
- *Soirée de clôture avec remise des prix* aux familles participantes

