



## 5 idées pour réduire son budget alimentaire



Choisir des produits locaux et de saison



Réduire sa consommation de viande, volaille et poisson à raison de 1 à 2x/semaine



Organiser ses menus à l'avance, préparer sa liste de courses, aller au supermarché le ventre plein, se méfier des promos et regarder les prix au kilo



Réduire le gaspillage alimentaire : faire l'inventaire de son frigo et de ses placards



Privilégier le fait-maison

