

5 MOMENTS CLÉS POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

1. AVANT DE FAIRE MES COURSES

- Je fais l'inventaire de mon frigo, de mes armoires
- Je fais ma liste des menus de la semaine et je prépare ma liste de courses

2. AU MAGASIN

- Je fais mes courses sans avoir faim
- J'achète en vrac
- Je vérifie les dates de péremption
- Je vérifie la chaîne du froid
- J'évite les achats impulsifs
- Utiliser des applis pour acheter les invendus (Too Good To Go)
- Regarder les prix au kilo

3. DE RETOUR À LA MAISON

- Je range mes courses, les dates de péremption les plus courtes devant
- Je gère mon frigo et mon congélateur

4. PENDANT LA PRÉPARATION DES REPAS

- Je cuisine et je sers les bonnes portions
- Je note la date d'ouverture
- Je valorise le pain rassis et les fruits/légumes un peu abîmés
- J'utilise les fanes de légumes et les épluchures (applis : Magic Frigo, ...)

5. AU RESTAURANT

- Je demande à emporter les restes
- Je choisis de manière raisonnable