

Livre recommandé par



Manger sain et durable

..... sans

grignoter son budget

~~~~~  
Trucs & Astuces



ALIMENTATION21



bruxelles  
environnement  
leefmilieu  
brussel  
.brussels



*Livre recommandé par*



**Nourrir  
son microbiote  
intestinal**

**Cinquante recettes  
au fil des saisons**

Audrey Neyrinck et Nathalie Delzenne



**PUL** PRESSES  
UNIVERSITAIRES  
DE LOUVAIN



Livre recommandé par



Benjamin Hoguet  
Scénario

Manon Dugré & Aurélie Zunino  
Autrices, AgroParisTech

Clémence Gouy  
DA & illustrations

# JE MANGE

*pour le futur*



Petit guide pratique pour adopter  
une alimentation saine et durable

ulmer

Livre recommandé par



Dr Anthony Fardet

HALTE AUX  
ALIMENTS ULTRA  
TRANSFORMÉS !  
MANGEONS  
VRAI

3  
RÈGLES D'OR  
POUR MANGER  
SAIN, ÉTHIQUE,  
DURABLE

THIERRY  
SOUCAR  
  
ÉDITIONS

Source recommandée par



# Cuisiner : Recettes & astuces avec un petit budget



Source recommandée par



**LE RÉSEAU DES GASAP**

**LES PETITS PRODUCTEURS FONT  
LES GRANDS MANGEURS**

# Les "GASAP" : Groupes d'Achats Solidaires de l'Agriculture Paysanne

Ils proposent de la vente directe, sans intermédiaire, qui permet un lien direct et solidaire avec des fermes locales qui travaillent pour une agriculture « agroécologique », pourvoyeuse d'emplois dans nos régions. C'est bien plus qu'un panier de légumes bio, c'est une véritable alternative alimentaire.

<https://gasap.be>



Pour se fédérer entre eux, les GASAP ont créé l'asbl Le Réseau des GASAP.

**Le réseau**



Rejoignez les 5600 mangeur.se.s en GASAP et soutenez, vous aussi, l'agriculture paysanne locale.

**Les mangeurs**



Une quarantaine de producteur.rice.s fournissent aujourd'hui le Réseau des GASAP selon les principes de la Charte du Réseau des GASAP.

**Les producteurs**



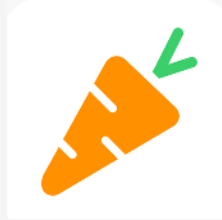


# APPLICATIONS

## Compositions nutritionnelles



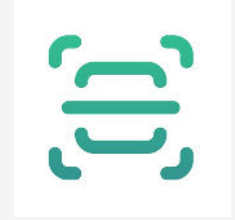
Open Food  
Facts



Yuka



Batra



Eco-Score  
Scan

## Astuces anti-gaspillage



Too Good  
to go



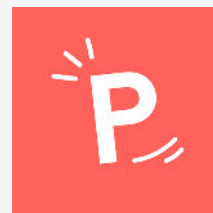
Frigo  
magique



Je cuisine  
local

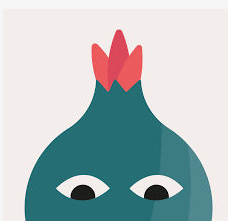


Happy Hours  
Market



Phenix

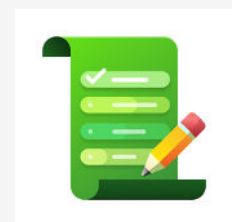
## Autres



Etiquettable  
Cuisine durable  
collaborative



Ethic Ocean  
Choix poisson durable



Listonic  
Liste de courses