

Livre recommandé par



Manger sain et durable

..... sans

grignoter son budget

~~~~~  
Trucs & Astuces



ALIMENTATION 21



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  
SOCCAR  
  
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



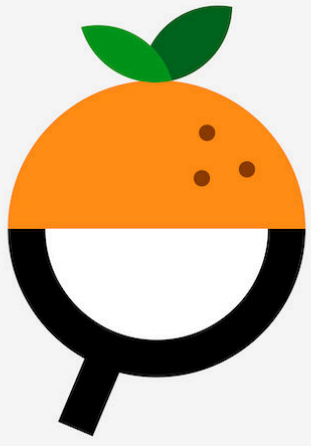
Une quarantaine de producteur.rice.s fournissent aujourd'hui le Réseau des GASAP selon les principes de la Charte du Réseau des GASAP.

Les producteurs

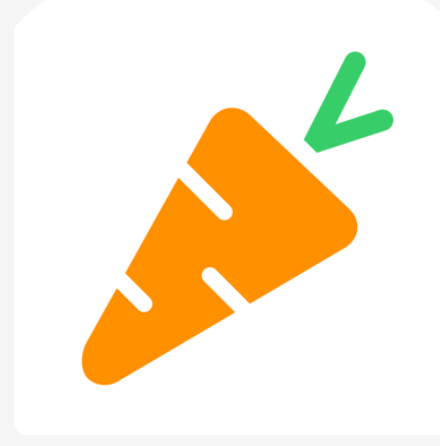


# APPLICATIONS

## Compositions nutritionnelles



Open Food  
Facts



Yuka



Batra

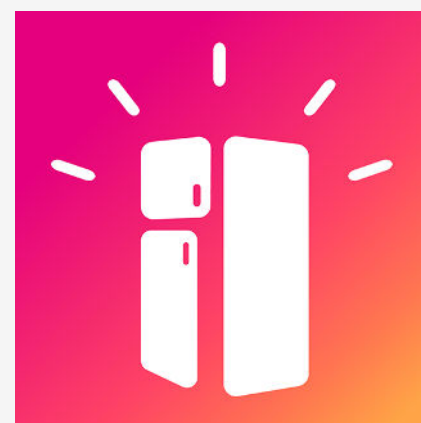


Eco-Score  
Scan

## Astuces anti-gaspillage



Too Good  
to go



Frigo  
magique

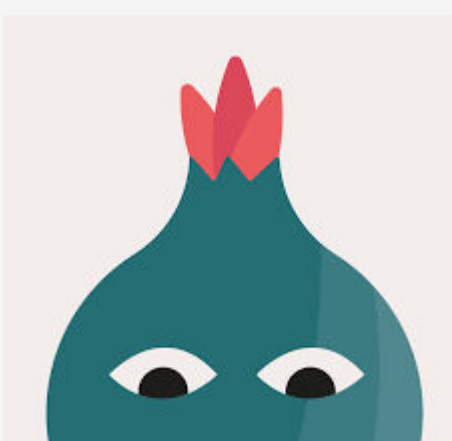


Je cuisine  
local



Happy Hours  
Market

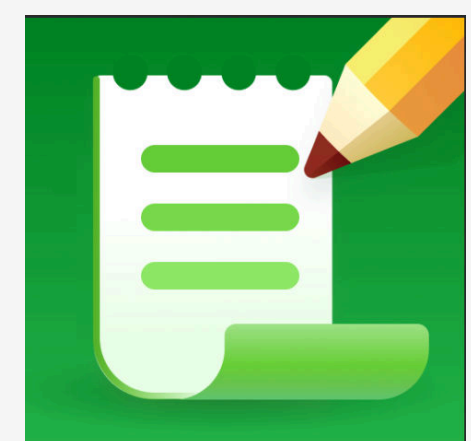
## Autres



Etiquettable  
Cuisine durable  
collaborative



Ethic Ocean  
Choix poisson durable



Listonic  
Liste de courses

## Sources recommandées par



Si vous préférez écouter, voici une sélection de podcast :

- “Sur le grill d'écotable”. Le podcast qui décrypte les enjeux de l'alimentation durable.
- “Demain et durable”. Comprendre l'écologie et agir.
- “Agir pour une alimentation & une agriculture durables”.



SERVICE DIETETIQUE

# LIVRET DE RECETTES

## DURABLES



# QR CODE



- Recettes équilibrées dans l'esprit durable ;
- Idées de recettes anti-gaspillage ;
- Applications sur les compositions nutritionnelles des aliments et les astuces anti-gaspillage ;
- Références de livres ;
- Calendrier avec fruits et légume de saison ;
- Idées pour améliorer son empreinte écologique ;
- Idées pour réduire ses déchets liés à l'alimentation ;
- Idées pour réduire son budget alimentaire ;
- Moments clés pour réduire le gaspillage alimentaire ;
- Idées pour équilibrer sa lunchbox pour petits et grands ;
- Idées de collations sucrées et salées.