

# Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

STOP  
AU  
GACHIS

DANS MA CUISINE

## DES GESTES SIMPLES

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est facile. Voici quelques gestes simples pour moins gâcher...et réaliser des économies !

1

### JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR

- **Je respecte** la règle « 1<sup>er</sup> entré, 1<sup>er</sup> sorti »
- **J'emballer** les aliments dans des boîtes hermétiques ou du film alimentaire
- **Je congèle** le produit si je ne compte pas le manger rapidement



2

### JE DOSE CORRECTEMENT LES QUANTITÉS CUISINÉES POUR ÉVITER LES RESTES

- **J'utilise** des instruments doseurs



**Le bon dosage**  
Pour une personne adulte et pour un repas (à adapter selon l'appétit)

- Coquillettes : 1 verre
- Riz : 1/2 verre
- Lentilles : 3 cuillères à soupe bien remplies

3

### JE CUISINE LES RESTES

4

### JE CUISINE LES FRUITS ET LÉGUMES DÉFRAÎCHIS OU ABÎMÉS AINSI QUE LES FANES

- **Je réalise** des soupes, des confitures, des tartes...



Plus d'infos, d'astuces et d'outils pratiques :  
[www.gaspillagealimentaire.com](http://www.gaspillagealimentaire.com)  
[www.reduisonsnosdechets.fr](http://www.reduisonsnosdechets.fr)

