



# Le GASPILLAGE ALIMENTAIRE COMMENT le réduire



Dans ma cuisine

“ Maître Corbeau gardera précieusement son fromage au frigo ! ”

## 10 GESTES MALINS ANTI-GASPI

### J'achète malin

1. Avant de partir faire les courses, je fais une liste.
2. Je planifie mes repas pour acheter les quantités et les produits adaptés.
3. Je respecte la chaîne du froid : dans le magasin, je mets les produits frais directement dans un sac congélation jusqu'au réfrigérateur ou congélateur.

### Je conserve bien les aliments

4. Je lis bien les étiquettes et fais la différence entre la DLC (date limite de consommation) et le DLUO (date limite d'utilisation optimale).
5. Je range logiquement les aliments dans le réfrigérateur : 1er rentré - 1er sorti.
6. J'emballer les aliments entamés dans une boîte hermétique.
7. Je congèle certains aliments pour prolonger leur durée de vie et avant qu'ils ne soient périmés.
8. Je nettoie régulièrement le réfrigérateur pour éviter la prolifération de bactéries.

### Je cuisine astucieux

9. J'utilise en priorité les produits entamés et achetés en premier.
10. Je cuisine avec les instruments doseurs. Je dose correctement les quantités cuisinées pour éviter les restes

