

MANGER UN REPAS VÉGÉTARIEN PAR SEMAINE



PRÉVOIR SES MENUS POUR LA SEMAINE



JARDINER SELON SES POSSIBILITÉS



CUISINER LES RESTES

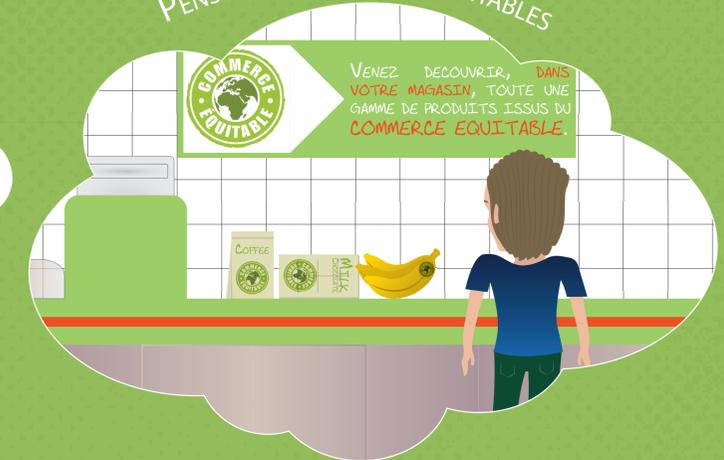


PESER SES ALIMENTS POUR LIMITER LES SURPLUS

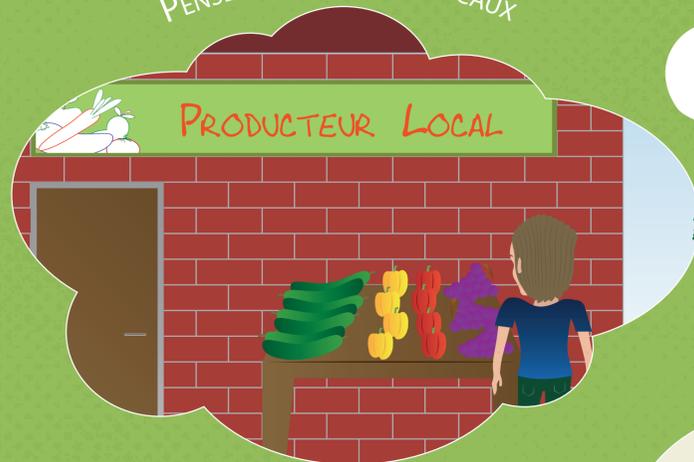


DES **GESTES CONCRETS**  
QUI PEUVENT ÊTRE RÉALISÉS  
POUR TENDRE VERS UNE  
**ALIMENTATION PLUS DURABLE**

PENSER AUX PRODUITS ÉQUITABLES



PENSER AUX PRODUITS LOCAUX



EMPORTER L'EAU DU ROBINET DANS UNE GOURDE



ORGANISER UNE AUBERGE ESPAGNOLE



AFFICHER UN CALENDRIER DES PRODUITS DE SAISON

