

**NE PAS  
JETER  
(utiliser les  
restes)**

**Manger  
COMPLET:  
- de quantité  
+ de satiété**

**Acheter  
LOCAL et  
de SAISON**

**+ DE LEGUMES  
- DE VIANDE**

**MANGER SAIN ET DURABLE  
SANS GRIGNOTER SON BUDGET ?**

**Des REPAS  
CONSÉQUENTS  
pour éviter  
les grignotages**

**Acheter en VRAC  
les quantités  
nécessaires**

**MANGER BIO  
(sans pesticides)**

**CUISINER  
MAISON**