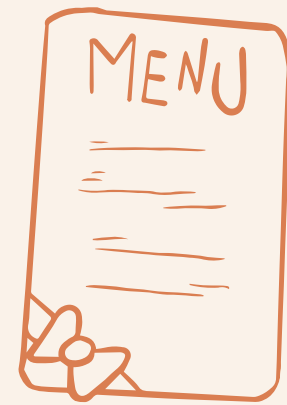




BIEN MANGER À MOINDRE COÛT



- ☐ Utiliser des produits bruts et de saisons
- ☐ Préparer vos menus à l'avance
- ☐ Préparer une liste de courses
- ☐ Si votre four est allumé, l'utiliser pour plusieurs plats
- ☐ Cuisiner le plus possible
- ☐ Cuisiner à l'avance
- ☐ Conserver dans un récipient alimentaire (3 jours max)
- ☐ Congeler vos plats "maison"
- ☐ Penser aux recettes anti-gaspi, la cuisine des restes
- ☐ Utiliser des conserves
- ☐ Consulter l'application TOO GOOD TO GO



Too Good To Go

pour acheter des paniers alimentaires moins chers

Source: www.mangerbouger.fr