

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

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

**+ DE LEGUMES
- DE VIANDE**

**Acheter
LOCAL et
de SAISON**

**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**