

Formations Collectives

L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

Hélène Castel & Alexia Wolf

13 octobre 2020



MANGER
DEMAIN

GREEN DEAL
Cantines Durables



Avec le soutien de
la
Wallonie



AGENDA

- ⌚ 13h00 Météo d'entrée
- ⌚ 13h10 Introduction
- ⌚ 13h15 Élaborer des menus durables et équilibrés
- ⌚ 14h45 Communiquer autour des menus durables
- ⌚ 15h15 La place du bio dans les cantines
- ⌚ 15h30 Séance de questions-réponses
- ⌚ 15h50 Météo de sortie
- ⌚ 16h00 Fin



MÉTÉO D'ENTRÉE



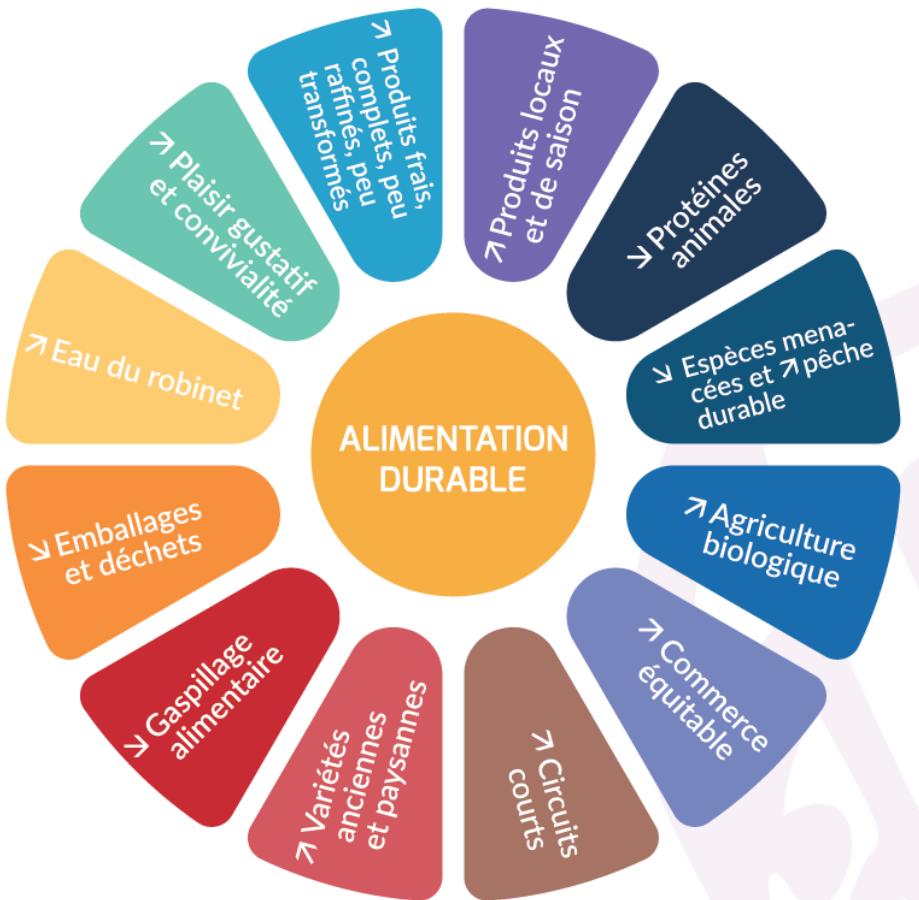


VRAI OU FAUX?

VRAI

FAUX

INTRODUCTION : L'ALIMENTATION DURABLE ET ÉQUILIBRÉE



INTRODUCTION : L'ALIMENTATION DURABLE ET ÉQUILIBRÉE



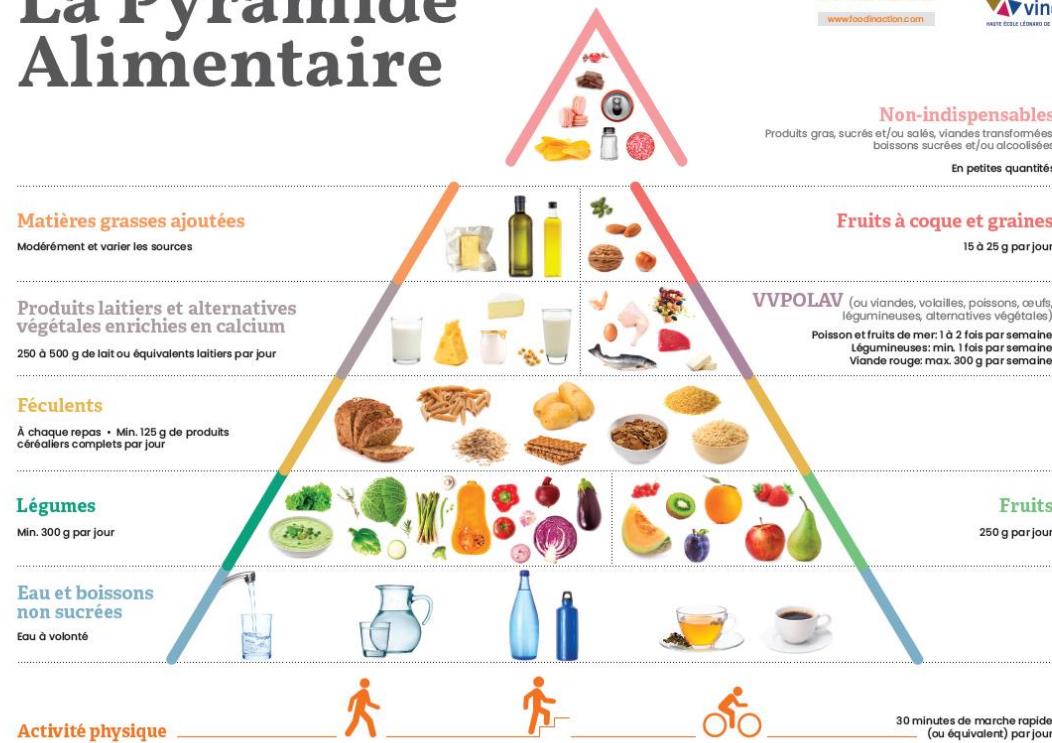
Assiette EAT-Lancet





INTRODUCTION : L'ALIMENTATION DURABLE ET ÉQUILIBRÉE

La Pyramide Alimentaire



L'ÉPI ALIMENTAIRE

5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé, mangez varié et équilibré. Voici les 5 mesures alimentaires prioritaires pour les adultes.

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS Au moins 125 g par jour



1



2

FRUITS & LÉGUMES Fruits : 250 g par jour Légumes : Au moins 300 g par jour



3

LÉGUMINEUSES Au moins 1x par semaine



4

FRUITS À COQUE & GRAINES 15 à 25 g par jour



5

SEL Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Food in action

Conseil Supérieur de la santé

Vinci

Walonne familles santé handicap

AVIS N° 9284 CONSEIL SUPÉRIEUR DE LA SANTÉ



ÉLABORER DES MENUS DURABLES ET ÉQUILIBRÉS

- ❖ Comment construire un menu ?
- ❖ Fréquences, grammages, roulements : en pratique
- ❖ Introduire les aspects durables dans son menu
- ❖ La réalisation des fiches techniques
- ❖ Exécution d'un cas pratique



COMMENT CONSTRUIRE UN MENU ?

✿ Les étapes

1. VVPOLAV (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)
2. Légumes
3. Féculents
4. Matières grasses/sauces
5. Dessert



VVPOLAV

1) Choisir la source

Sur 1 semaine :

- ❖ Viande rouge : 1 x
- ❖ Viande blanche : 1 x
- ❖ Poisson : 2 x
- ❖ Volaille : 2 x
- ❖ Œuf, légumineuses ou alternatives végétales : 1 x

2) Choisir le morceau

- ❖ Alterner produits nobles et coupés, ainsi que les textures

3) Choisir la cuisson/la préparation

- ❖ Les plus diversifiées possible
- ❖ Limiter les produits hachés, frits ou panés





LÉGUMES

- ❖ Légumes de saison
- ❖ Présentation
- ❖ Répétitions de texture
- ❖ Associations
- ❖ Couleurs
- ❖ Temps de préparation pour les cuisiniers
- ❖ Répétition de légumes entre plat et potage





MATIÈRES GRASSES/SAUCES

- ❖ Températures
- ❖ Couleurs
- ❖ Textures
- ❖ Sources de matière grasse
- ❖ Épices





FÉCULENTS

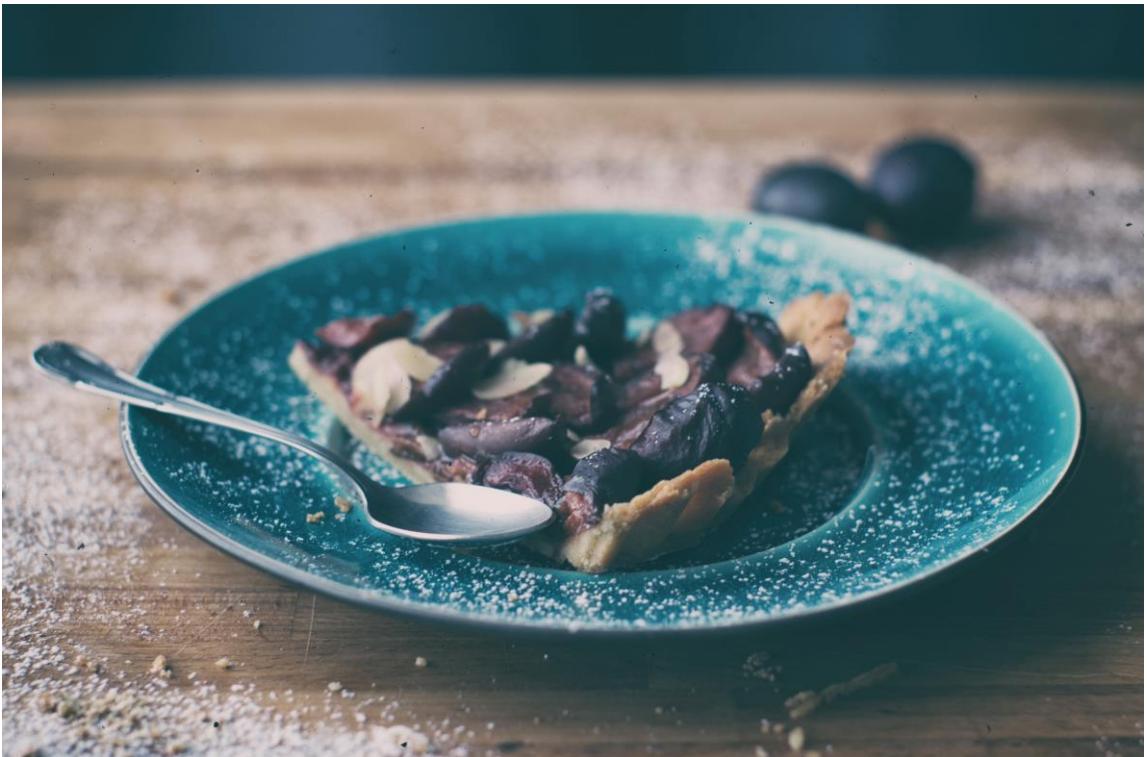
- ❖ Forme et volume
- ❖ Source
- ❖ Mode de cuisson
- ❖ Céréales complètes





DESSERT

- Fruits de saison
- Textures
- Fruits **crus** et crudités
- Associations
- Répétition produits laitiers
- Présentation





COMMENT CONSTRUIRE UN MENU ?

✿ Le contrôle du menu

1. Vérification horizontale
2. Vérification verticale





FREQUENCES, GRAMMAGES, ROULEMENTS : EN PRATIQUE

- ❖ Les grammages et les fréquences
- ❖ Les roulements



GRAMMAGES ET FRÉQUENCES

- Recommandés par le Plan National Nutrition Santé (PNNS)
- Tous les poids sont exprimés sur **poids crus et partie comestible**
- Point de départ pour avancer pas à pas vers l'alimentation durable
- À chaque chef de l'adapter à la réalité de sa collectivité

DÉJEUNER	FRÉQUENCES CONSEILLÉES POUR 20 JOURNÉES DE REPAS	MATER-NELLES	PETIT PRIMAIRE	GRAND PRIMAIRE	ADOLESCENTS/ADULTES
POTAGES DE LÉGUMES	17 x	150 ml	150 ml	200 ml	250 ml
PAIN	17 x				30 g
CRUDITÉS DIVERSES	3 x	20 à 50 g	30 à 50 g	30 à 100 g	50 à 150 g
HUILE POUR LA VINAIGRETTE	3 x	8 g	8 g	8 g	12 g
POISSONS MAIGRES ET GRAS	3 x	90 g (tolérance 60 g)	60 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
FISH STICK	1 x	90 g (tolérance 60 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)
VIANDES ROUGES	3 x	90 g (tolérance 60 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)
VOLAILLES, ŒUFS	4 x	90 g (tolérance 60 g)	50 g	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
VIANDES BLANCHES	4 x	90 g (tolérance 60 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
VIANDES HACHÉES	3 x	90 g (tolérance 60 g)	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
LÉGUMINEUSES	2 x	90 g	50 g (tolérance 70 g)	75 g (tolérance 100 g)	100 g (tolérance 125 g)*
POMMES DE TERRE, PURÉE DE POMMES DE TERRE	10 x	125 g	150 g	200 g	250 g
PÂTES	4 x	90 g	35 g	50 g	60 g
RIZ, SEMOULE, ÈLE TENDRE, QUINOA...	3 x	90 g	35 g	50 g	60 g
FRITEUSES (FRITES, CROQUETTES, ...) (POIDS CUIT)	3 x	100 g	100 g	150 g	200 g
LÉGUMES	17 x	125 g	150 g	150 g	250 g
COMPOTE DE FRUITS	1 x	125 g	150 g	150 g	250 g
HUILE D'ASSAISONNEMENT, DE CUISSON	20 x	8 g	8 g	12 g	12 g
FRUITS FRAIS	11 x	100 g	140 g	140 g	140 g
YACURTS	2 x	100 g	125 g	125 g	125 g
ENTREMETS LACTÉS	5 x	100 g	125 g	125 g	125 g
PÂTISSERIES	1 x	10 g	30 g	50 g	50 g
GLACES	1 x	60 ml	60 ml	120 ml	120 ml

<https://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>





GRAMMAGES ET FRÉQUENCES

	Fréquences conseillées pour 20 journées de repas à raison de 4 semaines de 5 jours	Fréquences conseillées pour 20 journées de repas à raison de 5 semaines de 4 jours
Potages de légumes	Minimum 17 x	Minimum 17 x
Pain	17 x	17 x
Crudités diverses	3 x	3 x
Huile pour la vinaigrette	3 x	3 x
Poissons maigres et gras	3 x	4 x
Fish stick	1 x	1 x
Viandes rouges	3 x	2 x
Volailles	3 x	5 x
Œufs	1 x	1 x
Viandes blanches	4 x	3 x
Viandes hachées	3 x	2 x
Légumineuses	2 x	2 x
Pommes de terre, purée de pommes de terre	10 x	10 x
Pâtes	4 x	4 x
Riz, semoule, blé tendre, quinoa,...	4 x	4 x
Fritures (Frites, croquettes,...) (poids cuit)	2 x	2 x
Légumes	17 x	17 x
Compote de fruits	1 x	1 x
Crudités diverses	2 x	2 x
Huile d'assaisonnement, de cuisson	20 x	20 x
Fruits frais	11 x	12 x
Yaourts	4 x	4 x
Entremets lactés	3 x	2 x
Pâtisseries	1 x	1 x
Glaces	1 x	1 x

http://mangerbouger.be/IMG/pdf/cahier_special_des_charges.pdf





GRAMMAGES ET FRÉQUENCES

Label Cantine Durable, critère I.1. Grammage des aliments

A. VVPO (VIANDE-VOLAILLE-POISSON-ŒUF)		
Public cible	Niveau 2	Niveau 3
1,5 - 3 ans / crèche	20 à 30 g	Idem niveau 2
3 - 6 ans / maternelle	30 à 60 g	30 g
6 - 8 ans / primaire inf.	50 à 90 g	50 g
8 - 12 ans / primaire sup.	75 à 120 g	75 g
Adolescent et adulte	100 à 135 g	100 g
Senior / maison de repos	110 à 130 g viande / 150 g poisson	Idem niveau 2

B. LÉGUMES		
Public cible	Niveau 2	Niveau 3
1,5 - 3 ans / crèche	≥ 100 g	≥ 125 g
3 - 6 ans / maternelle	≥ 100 g	≥ 125 g
6 - 8 ans / primaire inf.	≥ 125 g	≥ 150 g
8 - 12 ans / primaire sup.	≥ 125 g	≥ 150 g
Adolescents et adultes	≥ 225 g	≥ 250 g
Seniors / maison de repos	≥ 150 g	Idem niveau 2



<http://developpementdurable.wallonie.be/sites/default/files/2020-07/Label%20Cantines%20durables%20-%20Vademecum%20des%20crit%C3%A8res%20%2816-07-2020%29.pdf>



ROULEMENTS

- ❖ En fonction des saisons
- ❖ En définissant les menus à l'avance et sur une période de plusieurs semaines, on obtient une **vue d'ensemble** sur l'offre alimentaire



INTRODUIRE LES ASPECTS DURABLES DANS SON MENU



- ❖ **Fruits et légumes de saison**
- ❖ **Produits issus d'une agriculture respectueuse des agriculteurs, de l'environnement et du bien-être animal**
- ❖ **Produits locaux**
- ❖ **Gaspillage alimentaire**
- ❖ **Protéines végétales**
- ❖ **Céréales complètes**

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



<https://www.greendealcantines.be/outils>





AGRICULTURE RESPECTUEUSE

✿ Poissons durables



✿ Agriculture biologique



✿ Commerce équitable



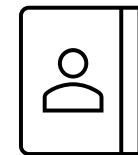
<https://www.greendealcantines.be/outils>



PRODUITS LOCAUX

- ❖ Recherche de **fournisseurs** en produits durables, les identifier et les choisir
- ❖ S'assurer de la qualité et du **respect des critères durables** demandés
- ❖ Examiner l'offre des fournisseurs ou mener une étude de marché
- ❖ Établir une **relation de confiance**

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre chargé.e de mission pour avoir les contacts des producteurs/fournisseurs signataires du Green Deal.





GASPILLAGE ALIMENTAIRE

✿ Impact environnemental :

- ✿ **Mobilisation des ressources** (terres cultivées, eau, carburant, engrais, pesticides, etc.)
- ✿ L'élimination des déchets alimentaires à une **empreinte carbone colossale**

✿ D'autres bonnes raisons de lutter contre le gaspillage alimentaire ?

- ✿ Faire des économies
- ✿ Améliorer la qualité des repas des convives
- ✿ Motiver les équipes autour d'un projet et valorisation de leur rôle



PROTÉINES VÉGÉTALES

✿ Pourquoi ?

- ✿ L'élevage = **principal utilisateur de terres agricoles**
- ✿ Réduit le potentiel nutritif des surfaces cultivables
- ✿ 16 kcal d'origine céréalière pour nourrir 1 kcal d'origine bovine
- ✿ **Équilibrer** : produits animaux et végétaux sont complémentaires

✿ Réduire la viande pour libérer du budget

- ✿ Diminuer la fréquence et le grammage de viande pour agir sur d'autres leviers durables

✿ Quelles solutions pourriez-vous proposer dans votre établissement?



PROTÉINES VÉGÉTALES

✿ Introduire des repas végétariens :

- ✿ Alternatives végétales
- ✿ Légumineuses, fruits oléagineux, céréales
- ✿ Complémentarité

✿ Diminuer le grammage en viande



<https://www.evavzw.be/fr/recettes>





CÉRÉALES COMPLÈTES

✿ Pourquoi ?

✿ Priorité alimentaire associée au plus grand bénéfice sur le plan de la santé

✿ Comment ?

✿ Introduire :

- ✿ Farine complète
- ✿ Pain complet
- ✿ Riz complet
- ✿ Pâtes complètes
- ✿ Boulghour
- ✿ Flocons d'avoine
- ✿ Maïs
- ✿ Quinoa
- ✿ Pétales de céréales complètes





LA REALISATION DES FICHES TECHNIQUES

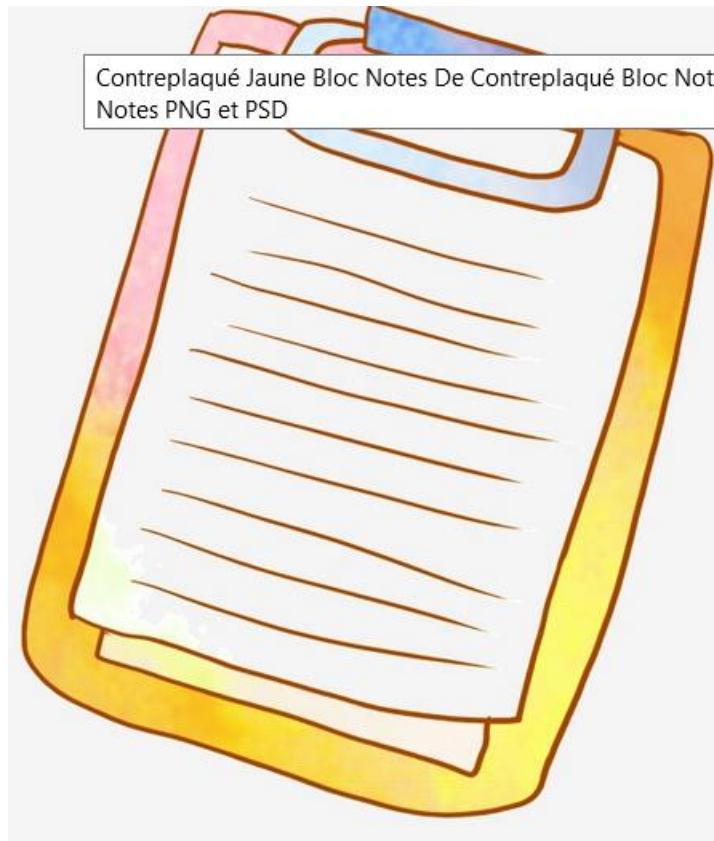
>Add a technical card Manger Demain adapted with the column « cost »

<https://www.greendealcantines.be/outils>



EXÉCUTION D'UN CAS PRATIQUE

✿ À vous de jouer !



COMMUNIQUER AUTOUR DES MENUS DURABLES



- ❖ Communication sur les plats
- ❖ Communication et valorisation des changements
- ❖ Faire face à la critique

COMMUNIQUER AUTOUR DES MENUS DURABLES



Que pourriez-vous mettre en place dans votre cuisine pour améliorer votre communication autour des menus?





COMMUNIQUER DANS SA CANTINE



✿ « *Le premier arrivé sur le champ de bataille pour attendre ses ennemis est à son aise. Le dernier arrivé et qui se lance dans la bataille s'épuise* »

Sun tzu



COMMUNIQUER DANS SA CANTINE

- ❖ Pour se vendre comme pour se « défendre », soyez proactif dans votre communication
- ❖ But : être offensif mais pas agressif, offensif en mettant en avant une communication positive





VENDRE SON OFFRE

🥕 Vendre ses produits :

- 🥕 Trouver ses points positifs
- 🥕 Une offre n'est pas l'autre
- 🥕 une cantine n'est pas l'autre
- 🥕 une région n'est pas l'autre
- 🥕 un public n'est pas l'autre





VENDRE SON OFFRE

- ❖ Vendre ses produits :
- ❖ Emmener le consommateur sur votre terrain avec vos arguments
 - ❖ Choix des mots
 - ❖ Choix des images
 - ❖ Choix de l'angle





CHOIX DES MOTS

✿ Donner un nom appétissant à vos plats

✿ Exemple pour un **couscous aux légumes et pois chiches**



- Couscous au safran, légumes étuvés, falafel et sauce au yaourt
- Ratatouille marocaine au couscous safrané, falafel et sauce au Yaourt
- Pot-au-feu berbère au potiron et pois chiches, couscous au safran

✿ Exemple pour une salade aux lentilles



- Légumes grillés aux lentilles wallonnes à la sauce moutarde et caviar de betteraves rouges
- Céleri-rave grillé aux lentilles wallonnes, menthe et noisettes



CHOIX DES IMAGES

❖ Soigner la présentation





VENDRE SON OFFRE

- ✿ Matériel qui communique le changement
 - ✿ Ex. eau du robinet





VENDRE SON OFFRE





VENDRE SON OFFRE

- ❖ Matériel qui communique le changement
 - ❖ Ex. eau du robinet
 - ❖ Outils de communication

ICI,
ON AIME L'EAU DU ROBINET

Nos objectifs & nos actions:

GREEN DEAL
ma cantine s'engage
pour une alimentation durable !

Rejoins-nous sur
www.greendealcantines.be



VENDRE SON OFFRE

Donner des détails sur les produits/les fournisseurs facilement identifiables

GoodFood

Menu

Semaine 28 octobre au 1er novembre 2019

	Grands et moyens	Bébés
Lundi	Potage : Courgettes ^{ES} Dîner : Purée de céleri rave ^{EE} et œufs(3,9) Goûter : Poires ^{EE} , tartines au beurre et cacao (1,7)	Potage : idem Dîner : idem Goûter : Gâteau de fruits
Mardi	Potage : Céfeuil ^{EE} et poireaux ^{EE} Dîner : Saumon, choux chinois ^{EE} curry et riz (4,7) Goûter : Pommes ^{EE} , tartines(1) au fromage (7)	Potage : idem Dîner : Saumon purée de choux chinois ^{EE} Goûter : Gâteau de fruits
Mercredi	Potage : Topinambour ^{EE} Dîner : Mijoté de dinde, pommes de terre, poires ^{EE} , carottes ^{ES} et panais ^{EE} . Goûter : Raisins ^{EE} et brownies vegan au chocolat(7,1)	Potage : idem Dîner : Purée de panais ^{EE} et dinde. Goûter : Gâteau de fruits
Jeudi VEGGIE	Potage : Brocolis ^{EE} Dîner : chili sin carne (haricots rouge, maïs, carottes ^{ES}), sauce tomates et purée Goûter : Kiwi ^{EE} et pudding vanille et tarte fine confiture (1)	Potage : idem Dîner : Purée de carottes ^{EE} et sardines. Goûter : Gâteau de fruits
Vendredi	Fermeture	

INSTITUT MARIE IMMACULEE

Menu de Janvier 2020

	jeudi 30 décembre 2019	mardi 31 décembre 2019	jeudi 2 janvier 2020	vendredi 3 janvier 2020
Vacances d'hiver	Vacances d'hiver	Vacances d'hiver	Vacances d'hiver	Vacances d'hiver
jeudi 10 janvier 2020	jeudi 17 janvier 2020	jeudi 24 janvier 2020	vendredi 31 janvier 2020	
Potage au céleri vert Cordon bleu de dinde Poule aux chicones	Potage au céleri vert Cordon bleu de dinde Poule aux chicones	Potage aux noix Steak vegetarien (V) Poêle aux légumes Poule aux fines herbes	Potage Antatia Coquilles (*) Saucisse carbonara de dinde à la champanagne Fromage râpé Crème fraîche	
Fruit frais BIO	Fruit frais BIO			
jeudi 13 janvier 2020	jeudi 20 janvier 2020	jeudi 27 janvier 2020	vendredi 31 janvier 2020	
Potage aux carottes Coquilles (*) Mitrassade de bœuf Fromage râpé	Potage aux pommes Flan de poulet Fenouil toutes sortes Purée	Potage tomates Vol au vent vegetalien (V) Champignons Frites	Potage au céleri raves Poussin grillé (MIC) Sauce tomate aux petits légumes Salade Pommes naturelles Fruit frais BIO	
Fruit frais BIO	Fruit frais BIO	Pain noir BIO	Pain noir BIO	
jeudi 20 janvier 2020	jeudi 27 janvier 2020	jeudi 30 janvier 2020	vendredi 31 janvier 2020	
Potage au céleri vert Cheeseburger Salade	Potage aux carottes Pomme naturelle Pommes sautées Mousse chocolat	Potage au cresson Club sandwich (V) Mi-cuit au four (vol au vent-pommes-carottes)	Potage aux pommes Cassoulet de poussin (MIC) Purée aux fines herbes Yogourt framboises BIO	
Fruit frais BIO	Fruit frais BIO	Fruit frais BIO	Fruit frais BIO	
jeudi 27 janvier 2020	jeudi 24 janvier 2020	jeudi 30 janvier 2020	vendredi 31 janvier 2020	
Potage aux endives (Qui à la Fromage (*) Purée	Potage tomates Wokées de volaille Poulet poupettes (V) Frites	Potage au céleri raves Salade aux légumes et purée oblates (V) Frites	Délices aux laitues Boulettes de volaille Sauce tomate Poule aux chou frisé	Côtes de la Charentaise (BIO)
Fruit frais BIO	Fruit frais BIO			

O'GUSTO

La vie
- Des menus parfaitement équilibrés
- Du sel juste utilisé avec modération
- Un plat végétarien (V) toutes les semaines

La Terre
- Des ingrédients issus de l'agriculture bio et durable
- Des menus issus de l'agriculture bio et durable
- Tous nos fruits, nos yaourts (framboises, vanille et fraises), nos salades (chou, endives, tomates, poivrons) sont issus de l'agriculture bio et durable
Partenaire BE-BIO-03

- Nous utilisons des **légumes de saison** (issu de l'agriculture bio et durable)

- Tous nos poissons sont issus de la pêche durable

- Nos bananes sont biofair. Fairtrade, le fairtrade c'est respecter un prix juste pour le producteur

- Nous vous proposons régulièrement des produits d'**origine locale**

sodexo

Le goût
- Des saveurs et des plats de tradition mais aussi de cultures différentes
- Des découvertes de légumes chaque mois



VENDRE SES PRODUITS

❖ Quelques axes de réflexion



mettre en avant le côté local / circuit court



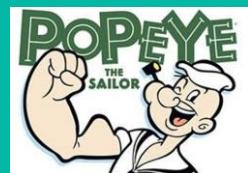
mettre en avant les produits de saison



mettre en avant les labels

FRAIS • QUALITÉ • LOCAL
—
FAIT MAISON
HOMEMADE
—
FRESH • QUALITY • LOCAL

mettre en avant la qualité et le goût, le « fait maison »



mettre en avant les bienfaits

originalité et équilibre des textures





VENDRE SON OFFRE

✳ Mettre en avant le côté local/circuit court

ICI,
ON PRÉFÈRE LES PRODUITS LOCAUX

Nos objectifs & nos actions:

GREEN DEAL
ma cantine s'engage
pour une alimentation durable!

Rejoins-nous sur
www.greendealcantines.be



Wallonie



- Nous vous proposons régulièrement des produits d'**origine locale**



VENDRE SON OFFRE

✳️ Mettre en avant les produits de saison





VENDRE SON OFFRE

💡 Mettre en avant les labels



Attention : pas de communication sur le Bio si pas de certification



VENDRE SON OFFRE

✳️ Mettre en avant la qualité, le goût, le « fait maison »





VENDRE SON OFFRE

➤ Mettre en avant les bienfaits



Potée de lentilles noires aux champignons et courge rôtie



FAIRE FACE AUX CRITIQUES

- ❖ Anticiper – 3 réflexes à avoir :
 - ❖ S'appuyer sur de l'existant
 - ❖ Gain de crédibilité, contre-attaque difficile
 - ❖ Combattre la peur ou l'ignorance
 - ❖ Informer sur le « pourquoi » et les points positifs aide à accepter le changement
 - ❖ User de pédagogie
 - ❖ Il faut parler le même langage, avec des mots simples et compréhensibles par tous.



FAIRE FACE AUX CRITIQUES

Exemple : « à la cantine tout est industriel »

- ❖ Ouvrir les portes de sa cuisine aux élèves et enseignants
- ❖ Mentionner lorsque des préparations sont faites maison
- ❖ Être présent lors du service pour communiquer sur les préparations



FAIRE FACE AUX CRITIQUES

Exemple : « il n'y a jamais ce que j'aime »

- ❖ Faire une enquête de satisfaction
- ❖ Tenir compte, lorsque c'est faisable et raisonnable
- ❖ Communiquer sur les changements effectués

« Vous nous l'avez demandé, on l'a fait »



FAIRE FACE AUX CRITIQUES

Exemple : « il y en a toujours trop, jamais assez »



« Désolé j'étais trop bon,
je serai de retour demain »



FAIRE FACE AUX CRITIQUES

⌚ Exemple : « le végé, ce n'est pas pour moi »

- ⌚ Mettre en avant la qualité de la viande plutôt que son grammage
- ⌚ Annoncez les changements en proposant une alternative une fois par semaine comme le jeudi veggie par exemple
- ⌚ Mettez en avant la découverte plutôt que la restriction
- ⌚ Expliquez les choses, utilisez des mots simples



LA PLACE DU BIO DANS LES CANTINES

- ❖ Les avantages au niveau nutritionnel
- ❖ Qu'en est-il du coût ?
- ❖ Quels produits privilégier en bio ?





LES AVANTAGES AU NIVEAU NUTRITIONNEL

- ❖ Supériorité sur le plan nutritionnel n'est pas établie scientifiquement
- ❖ Ce que les études montrent :
 - ❖ Moins de résidus de pesticides
 - ❖ Plus riches en matières sèches
 - ❖ Plus de nutriments dans les épluchures et les enveloppes
 - ❖ Plus d'antioxydants
 - ❖ Plus d'oméga-3 dans les produits animaux
 - ❖ Population microbienne plus diversifiée et équilibrée
 - ❖ Moins de métaux lourds
 - ❖ Moins de résidus de médicaments vétérinaires



QU'EN EST-IL DU COÛT ?

- ❖ Valoriser l'entièreté du produit (ex. épluchures, fanes, etc.)
 - ❖ À titre d'exemple, les pelures d'une carotte constituent environ 20% de son poids, autrement dit, cela représente son différentiel de prix par rapport à la carotte bio.
- ❖ Plus de matières sèches
 - ❖ Plus grande densité nutritionnel dans une plus petite quantité de produit
- ❖ Qualité



QUELS PRODUITS PRIVILEGIER EN BIO ?

✿ Fruits et légumes crus et non épluchés

✿ Le raisin, les pommes, les fraises, les cerises, les nectarines, la salade, les poivrons, le céleri, les concombres, etc.

✿ Céréales complètes

✿ Les pesticides se trouvent généralement dans l'enveloppe

✿ Légumes secs

✿ Pas de différence de prix

✿ Produits animaux

✿ Les pesticides sont liposolubles et se stockent donc majoritairement dans les graisses



SÉANCE DE QUESTIONS-RÉPONSES





MÉTÉO DE SORTIE



FIN



merci