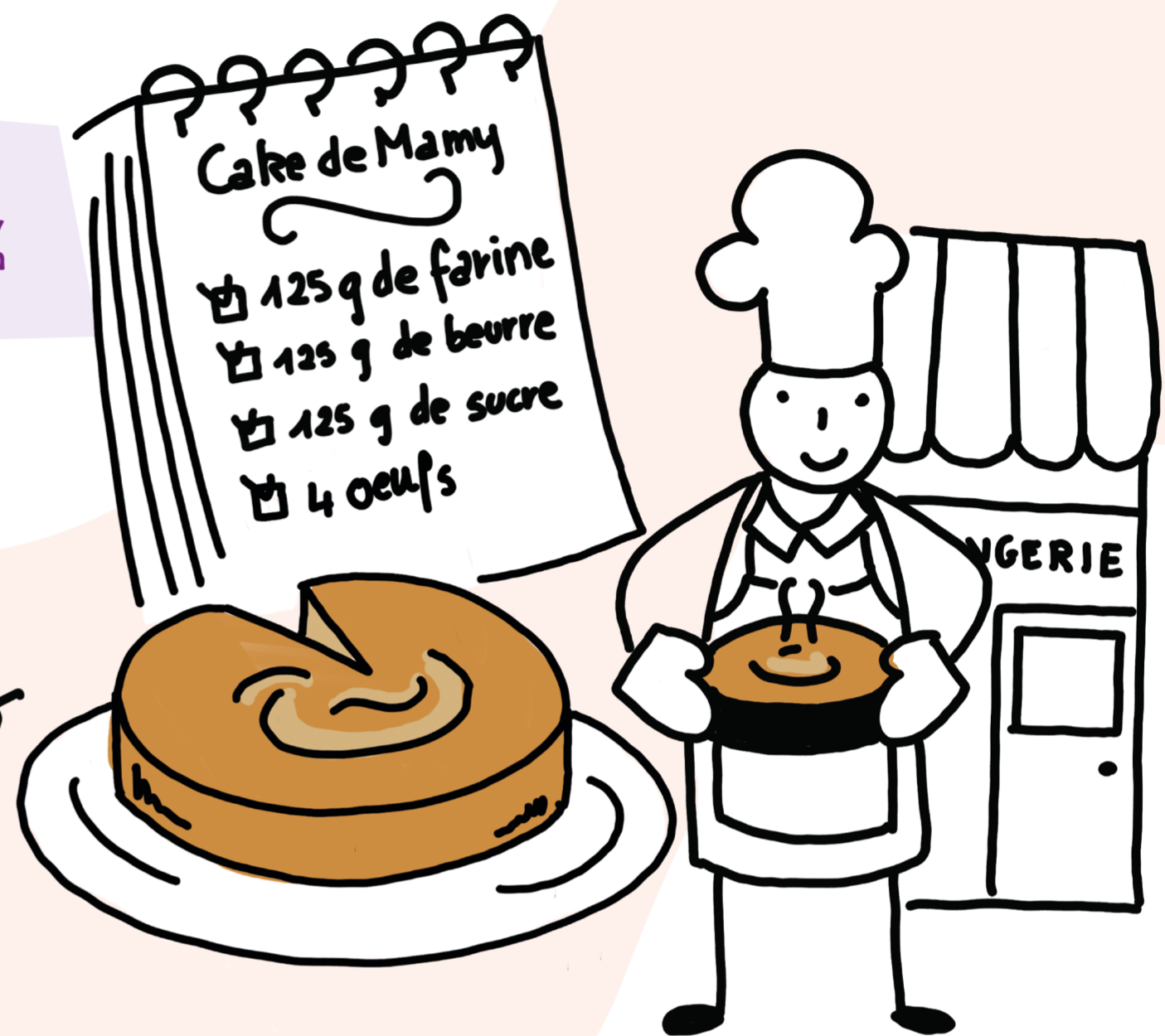
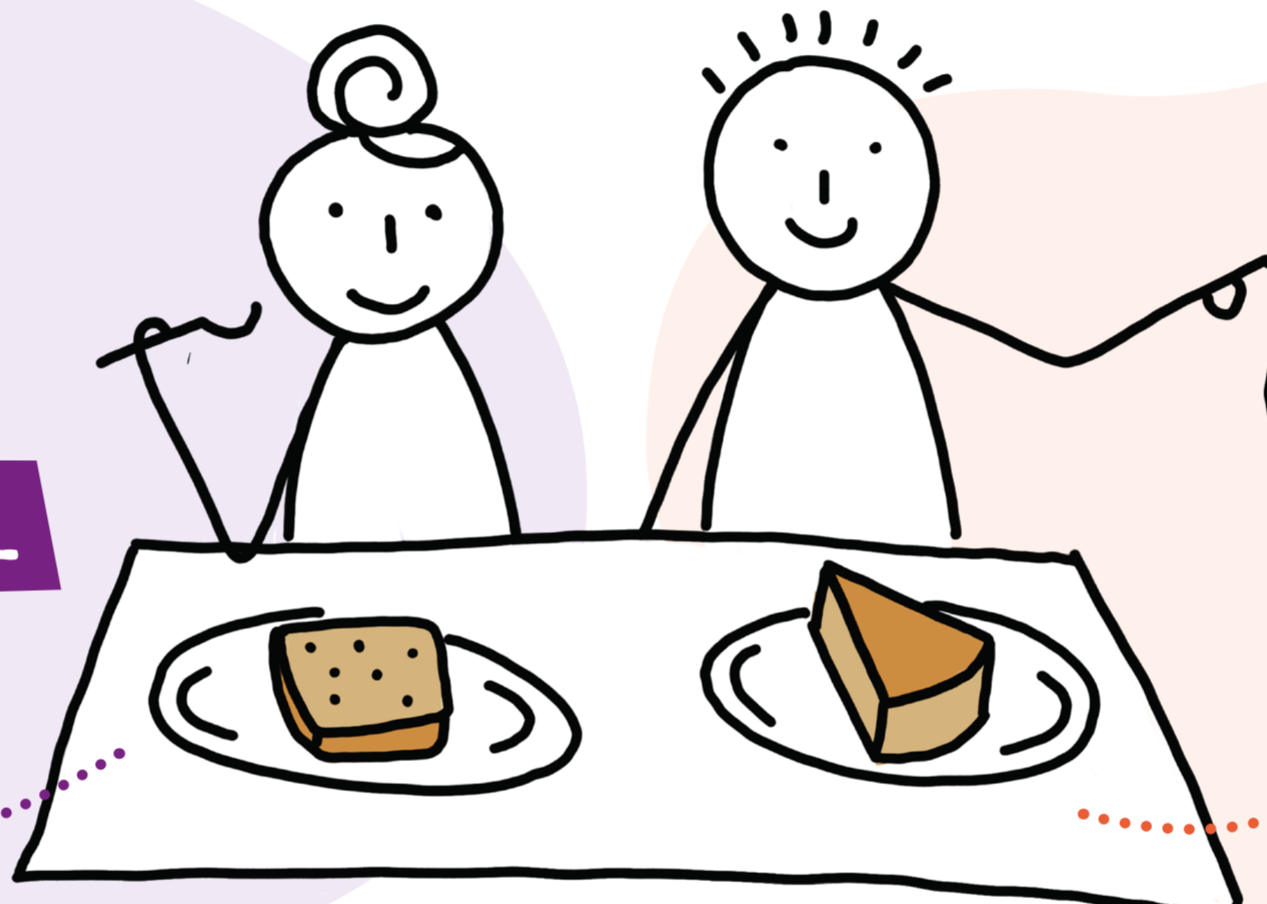
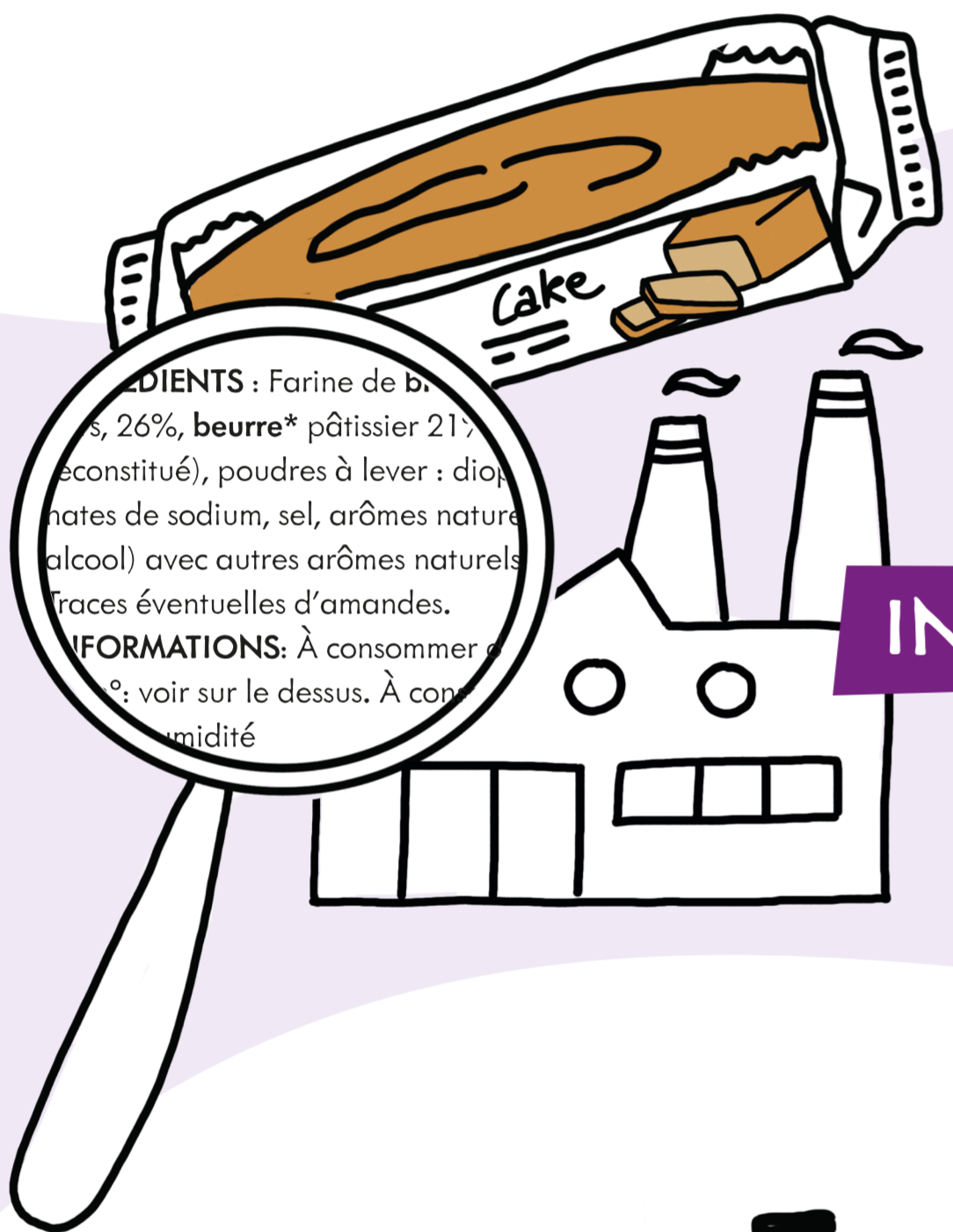


MANÇER PLUS DURABLE, PAS À PAS

Privilégier les produits simples, maison ou artisanaux.

POURQUOI ?

Parce qu'avec des produits simples, on maîtrise mieux son assiette et on réduit les additifs.



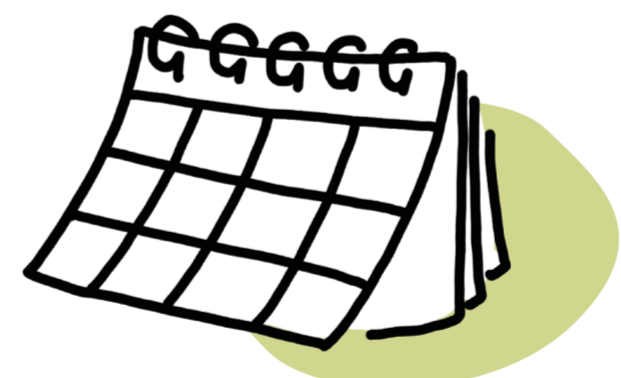
COMMENT FAIRE ?



Identifier les produits bruts et transformés (à éviter) et ultras transformés.



Choisir les étiquettes alimentaires les plus compréhensibles et les plus courtes.



Planifier la préparation des repas pour limiter les plats tout faits industriels.

COMME PAR HASARD ?

- Les producteurs et artisans locaux proposent principalement des produits bruts, artisanaux ou peu transformés !
- Les produits de saison limitent la monotonie et mettent au défi d'apprendre de nouvelles recettes au cours de l'année.

POUR ÊTRE DURABLE, UNE ALIMENTATION DOIT ÊTRE ÉCOLOGIQUE, SAIN ET ÉQUITABLE !