Les temps changent
... PAS QUE LE CLIMAT !

6 façons de réduire le gaspillage alimentaire et reprendre le contrôle de votre frigo!

1 Faire un inventaire du garde manger

Nettoyez votre frigo avant chaque épicerie; cela vous permettra un contrôle plus rigoureux et un espace toujours propre!

2 Planifier les menus

Consultez le site *Vide-Frigo* pour des idées de recettes qui intègre les aliments que tu as déjà!

3 Éviter d'aller à l'épicerie le ventre vide

Et soyez le plus fidèle à votre liste! Vous ferez ainsi des économies considérables.

4 Donner une deuxième chance à vos aliments

Cuisinez vos fruits et légumes plus moches en soupes, smoothies, bouillons, etc.

5 Acheter en vrac et congeler

Il existe des rabais avantageux pour les grands formats, n'ayez pas peur d'utiliser votre congélo!

6 Partager et offrir les surplus

Apportez vos surplus d'aliments ou de repas dans une banque alimentaire ou un frigo communautaire

Co-éco · MRC de Kamouraska · MRC lesBasques · MRC de Rivière-du-Loup