



**schilick**

# À table! MES ASTUCES POUR MANGER MALIN



Bon pour ma santé,  
bon pour mon  
porte-monnaie  
et bon pour  
la planète !



**schilick.fr**

Ne pas jeter sur la voie publique.

# MANGER MALIN ça s'apprend !

Manger, c'est bien plus que se nourrir. C'est **prendre soin de soi, découvrir de nouvelles saveurs, partager des moments avec les autres, mais aussi agir pour la planète**. Aujourd'hui, entre le manque de temps, les budgets serrés, les produits transformés, les publicités ou encore les idées reçues, il n'est pas toujours facile de faire les bons choix. Pourtant, bien manger ne veut pas dire manger compliqué, cher ou parfait.

**Avec quelques repères et astuces, tout le monde peut y arriver !**

Manger malin, c'est trouver le bon équilibre :

- Entre plaisir et santé
- Entre budget et qualité
- Entre simplicité et impact environnemental



## POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Ce que tu mets dans ton assiette a un impact direct sur :

- Ton **énergie** et ta **concentration** (à l'école, au travail, dans tes activités)
- Ta **santé** (grandir, rester en forme, éviter certaines maladies)
- La **planète** (pollution, ressources, climat) et le **bien-être animal** (techniques d'élevage)
- Ton **budget** (mieux acheter, éviter le gaspillage)

## AGIR À SON ÉCHELLE SIMPLEMENT, PARCE QUE CHAQUE GESTE COMPTE

Privilégier les **aliments de saison**, choisir les **produits fabriqués en France ou dans sa région**, cuisiner des recettes simples et varier son alimentation, éviter le gaspillage... Pas besoin de tout changer du jour au lendemain. **L'objectif est de progresser étape par étape et de rectifier certains gestes du quotidien :**

- Mieux comprendre ce que l'on mange
- Faire des choix plus éclairés
- Adopter de petites habitudes durables

*Chaque petit geste compte.  
Tu as plus de pouvoir que tu ne le penses !*

## SOMMAIRE

<b>Mon assiette équilibrée</b> .....	p. 4
<b>Manger de saison, ça change tout</b> .....	p. 8
<b>Circuit court, mangeons local</b> .....	p. 10
<b>Le végétal, c'est pas si mal</b> .....	p. 12
<b>Décrypter les étiquettes et labels</b> .....	p. 16
<b>Stop au gaspillage alimentaire</b> .....	p. 18
<b>Ma check-list du quotidien</b> .....	p. 22
<b>Manger malin, chaque effort compte !</b> .....	p. 23
<b>Mémo frigo</b> .....	p. 24

*Ce guide a été conçu pour t'aider à :*

- ✓ Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée
- ✓ Faire des choix simples et accessibles
- ✓ Gagner du temps sans négliger ta santé
- ✓ Consommer de manière plus responsable

Un guide sans règles compliquées ni culpabilité, juste quelques **conseils concrets, des idées pratiques et des astuces faciles à appliquer.**

*Ce livret a une vocation informative et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé ou d'un nutritionniste. En cas de question ou de situation particulière, il est recommandé de consulter l'avis d'un spécialiste.*

# MON ASSIETTE *équilibrée*



## Sais-tu pourquoi les repas équilibrés sont importants ?

Parce qu'ils te donnent l'énergie et les nutriments dont ton corps a besoin pour apprendre, jouer et t'amuser avec tes amis.

### Fruits et légumes

50%

Varie les légumes et les modes de cuisson pour en tirer tous les bénéfices.

Une astuce pour manger plus de légumes ? Prends une soupe ou une salade de crudités en entrée !

**À volonté à chaque repas**

#### Attention

Un jus de fruit ou un yaourt aux fruits ne remplacent pas un fruit entier, car ils sont plus riches en sucres et plus pauvres en fibres.

### en complément

### Produits laitiers

Riches en calcium, privilégie les produits fermentés tels que fromage ou yaourt.

Pense aussi aux alternatives végétales !

**Jusqu'à 2 fois par jour**

### De l'eau À volonté

Ou des boissons non-sucrées

**1 à 2 litres par jour**



### Bons lipides Petite dose

Huiles végétales  
**2-3 cuillères à soupe**

Fruits à coque, noix,  
graines non salées  
**1-2 cuillères à soupe**



Miam!

### Source de glucides

25%

Pommes de terre, pâtes, riz, blé, semoule, quinoa, légumineuses, patates douces, pain...

L'important c'est de varier !

**Environ un quart de l'assiette**



### Source de protéines

25%

Viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses, protéines de soja texturées (PST)...

On retrouve également un peu de protéines dans les légumineuses, les fruits à coques, graines et certaines céréales

**Environ un quart de l'assiette**



## Alimentation équilibrée

### c'est quoi ?

Il n'existe pas une seule « bonne assiette » pour tout le monde. **Les besoins sont différents selon les personnes.** Ce que l'on mange est à adapter en fonction de son âge, de sa taille, de ses caractéristiques (maladies ou autres) et de son rythme de vie.

**Et pas de panique !** Il n'est pas nécessaire d'obtenir un équilibre parfait dans une journée, ce qui compte c'est d'atteindre un équilibre sur la semaine.

**Aucun aliment n'est « interdit »**, tout est une question de quantité et de fréquence. Il ne faut pas « manger parfait », mais varier et adapter ses repas.

### Des repères simples

- Bien manger, cela commence par le petit déjeuner (*on évite les collations trop sucrées dès le matin*)
- Manger des fruits et légumes tous les jours
- Boire de l'eau régulièrement
- Limiter les produits ultra transformés
- Varier son alimentation, manger un peu de tout et ne pas avoir peur de goûter de nouvelles choses
- Prendre le temps, écouter sa faim et sa satiété



## Un peu d'activité physique

### c'est déjà bien !

On le répète souvent, **bien manger s'accompagne d'une activité physique régulière.** Pas besoin d'être un grand sportif, il existe des activités variées et de différentes intensités. **On passe moins de temps assis, on se lève régulièrement et on marche !**

Bonne nouvelle, **le jardinage est considéré comme une activité physique modérée qui fait travailler tous les muscles du corps.** Tu as un potager ou un balcon avec des jardinières ? Tu souhaites t'y mettre ? Alors c'est parti !

Tu peux aussi participer à l'entretien d'un jardin partagé avec les autres habitant·e·s du quartier. **Retrouve la liste ici !**



## Mais je n'ai pas le temps !

### comment faire ?

Entre le travail, l'école et le quotidien, on n'a pas toujours le temps (ni l'énergie) de passer des heures dans la cuisine chaque soir. Heureusement, il existe quelques astuces pour gagner du temps tout en mangeant équilibré !

### LES FRUITS ET LÉGUMES SURGELÉS

Surgelés rapidement après la récolte, **les fruits et légumes gardent toutes leurs vitamines, minéraux et saveurs.** Comme ils se conservent bien plus longtemps que les produits frais, tu as beaucoup plus de choix tout au long de l'année, même si ce n'est pas la saison.

#### Pourquoi on aime ?

- Pas besoin de les éplucher, couper, etc. → **On gagne du temps !**
- Pas de gaspillage → **On utilise juste ce dont on a besoin !**
- Des aliments sans conservateurs ni additifs → **Bon pour la santé !**



### LES ALIMENTS EN CONSERVES OU EN BOCAUX

Contrairement aux produits surgelés, ces aliments subissent un traitement à haute température, tout **en préservant les propriétés nutritionnelles.** En plus des fruits et légumes, on pense également à la sardine et ses nombreux bienfaits !

#### Pourquoi on aime ?

- Pas besoin de les éplucher, couper, pas besoin de les faire tremper (pour les légumes secs) et cuisson plus rapide → **Souvent juste à réchauffer, on gagne du temps !**
- Pas de gaspillage → **On choisit la taille** adaptée à nos besoins !
- Un très grand choix disponible → **On varie les repas !**



### ! Attention aux produits transformés !

Ils sont souvent plus riches en sucres, en sel et en matières grasses, tout en étant plus pauvres en nutriments essentiels.

**Comment les reconnaître ?** Plus la liste d'ingrédients est longue et difficile à comprendre, plus le produit est généralement transformé.

À consommer de temps en temps, mais à limiter au quotidien au profit d'aliments simples et peu transformés, qui seront meilleurs pour ta santé.

# MANGER DE SAISON ça change tout !

Un fruit ou un légume de saison, c'est simplement **un aliment cultivé au moment où il pousse naturellement**. Résultat :

- Plus de goût
- Plus de nutriments
- Souvent moins cher
- Et meilleur pour la planète



## Pourquoi c'est important ?

### Pour ta santé

Les produits de saison sont récoltés à maturité, ils sont donc souvent plus riches en vitamines

### Pour ton budget

Quand un produit est abondant, son prix baisse naturellement

### Pour l'environnement

Moins de serres chauffées, moins de transport, donc moins de pollution globale

**Le bon réflexe ? Regarde l'origine du produits et renseigne toi sur la saison avant d'acheter !** Si tu hésites, privilégies les marchés et les produits locaux.

Mais attention, manger local ne suffit pas toujours... Un produit peut être local, mais cultivé hors saison (sous serre chauffée par exemple). **Le meilleur choix pour toi et la planète, c'est donc de manger du local et de saison !**

## Le savais-tu ?

Certains fruits et légumes résistent à de grandes différences de températures, certains se conservent très longtemps, d'autres encore existent en plein de variétés différentes...

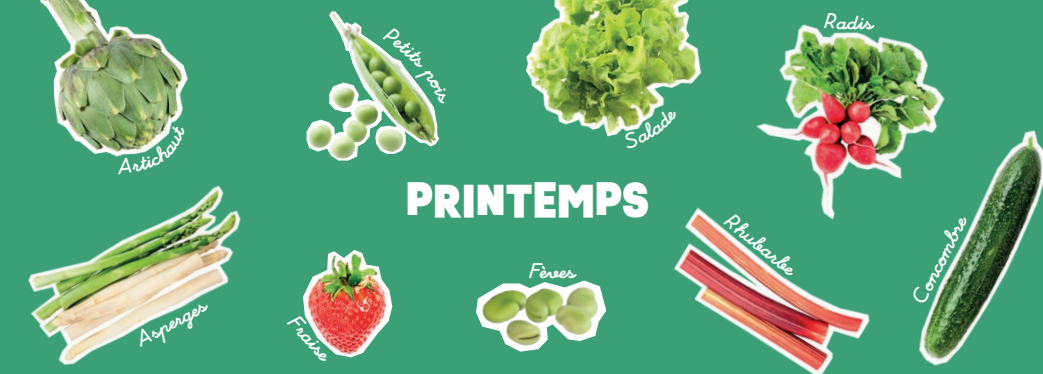
Il y a donc **certains fruits et légumes** que l'on peut retrouver **toute l'année !**



Retrouve une sélection de fruits et légumes par saison\*

\*Certains peuvent être présents sur plusieurs saisons et dépendent de la météo

## PRINTEMPS



## ÉTÉ



## AUTOMNE



## HIVER



# CIRCUIT COURT

## mangeons local

Avant d'arriver dans notre assiette, le voyage peut être long pour certains aliments. Choisir du bio ou des produits locaux, protéger notre santé ou l'environnement, ce n'est pas toujours facile de tout combiner. **Les avantages des circuits courts :**

- Soutien à l'économie locale, meilleure rémunération des producteurs
- Transparence et traçabilité des produits
- Produits généralement plus frais et de saison
- Empreinte carbone réduite (voir p. 12)

### Du jardin



### Ferme locale



### Marché de producteurs



### Supermarchés



Et parfois plus !  
(bateau, avion...)

Attention, « circuit court » veut surtout dire qu'il y a peu d'intermédiaires entre nous et le producteur, même si le produit vient de l'autre bout du monde ! **Si c'est possible, privilégie l'achat de produits bio dans des circuits courts et de proximité.**

Marchés, AMAP\*, magasins de producteurs, épiceries locales, vente à la ferme... Il existe plein de systèmes pour trouver facilement des produits locaux.

### À Schiltigheim, je trouve :

- ✓ Marché de producteurs tous les jeudis matin sur la place A. Muller
- ✓ Paniers de producteurs hebdomadaires composés de produits frais et de saison
- ✓ Magasins de produits biologiques, locaux et de saison (vrac, produits artisanaux, etc.)
- ✓ Cantines et restaurations collectives engagées
- ✓ Restaurants engagés (option végétarienne, vaisselle réutilisable, sans emballage, etc.)
- ✓ Des événements locaux autour de l'alimentation et du terroir local



### Le savais-tu ?

L'Alsace fait partie des régions qui consomment le plus de produits locaux selon une étude de la Fondation Jean-Jaurès.

Produits du terroir, artisans et commerçants, plusieurs logos et labels permettent d'identifier les produits fabriqués chez nous !



La « **marque Alsace** » a été créée en 2012 pour valoriser et de promouvoir les atouts de notre région.

### Quiz

Réponse en bas de la page

Lesquels de ces aliments sont cultivés et produits en Alsace ?

Pois chiches	Avoine	Miel
Betterave	Choux	Orge
Lentilles	Munster	Poires
Moutarde	Cerises	Seigle

\* AMAP = Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne : Association qui regroupe un ou plusieurs producteurs et des consommateurs. Les consommateurs peuvent acheter des paniers de produits sous forme d'abonnement.

Réponse du quiz : ils le sont tous ! Ainsi que pommes, asperges, haricots secs, tomate, carotte...

# LE VÉGÉTAL c'est pas si mal !

Riche en vitamines, en fibres, minéraux, antioxydants excellents pour notre cœur, notre digestion, pour avoir de l'énergie et pour renforcer nos défenses naturelles, le végétal est un vrai allié pour notre santé !

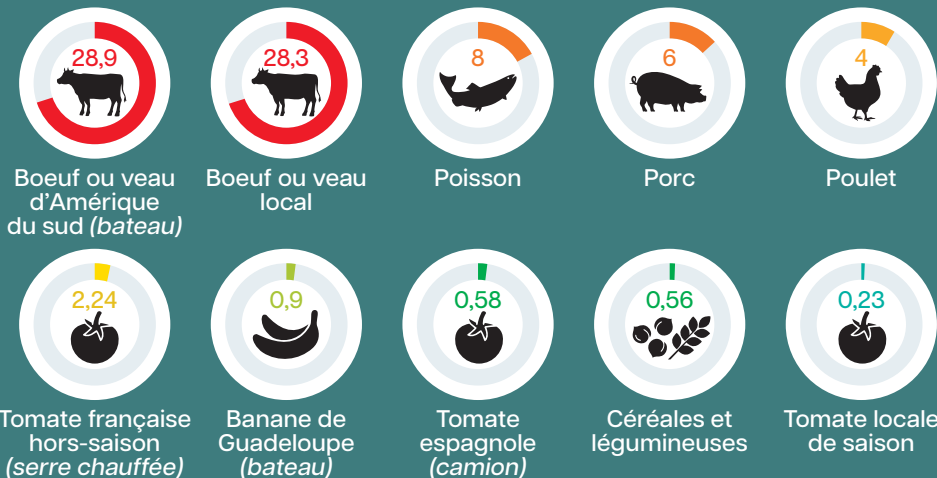
## UN ALLIÉ POUR NOTRE ENVIRONNEMENT

- **Il préserve les ressources en eau** : la production de viande a besoin de plus d'eau que la culture des légumes et pollue davantage les sols.
- **Il protège les forêts et la biodiversité** : la culture des légumes utilise beaucoup moins de terres. L'élevage et les terres pour nourrir les animaux occupent environ 80% des terres agricoles mondiales.
- **Moins de pollution** : la production de viande mobilise une chaîne de production immense et produit des gaz qui restent dans l'air pendant des décennies.

## Qu'est-ce que l'empreinte carbone ?

L'empreinte carbone d'un aliment représente l'ensemble des gaz à effet de serre émis pour le produire, le transformer, le transporter et le consommer. De la ferme à notre assiette, chaque étape supplémentaire laisse une « trace » sur notre planète, participant à la pollution et au dérèglement climatique.

Quelques exemples : Empreinte carbone en kg de CO<sub>2</sub>e par kg d'aliment



Source: ADEME

Réponses du quiz : 1 - Les deux à la fois 2 - Faux 3 - La betterave

## Les légumes

### comment ça pousse ?

- Les **légumes racines** poussent sous terre (carottes, betteraves, radis...)
- Les **tubercules** poussent sous terre : partie souterraine de la plante, différente des racines, qui stocke des nutriments (pomme de terre, topinambour...)
- Les **légumes feuilles** poussent hors du sol : on mange les feuilles de la plante (salade, chou...)
- Les **légumes fruits** poussent au-dessus du sol : on mange les fruits de la plante qui contiennent des graines (tomate, poivron, concombre...)



## Le savais-tu ?

Sans pollinisateurs comme les abeilles, certains légumes fruits comme les tomates ou les courgettes produiraient moins de fruits. **Planter des fleurs à côté de tes légumes peut les aider à pousser !**

## Quiz

Réponses en bas de la page 12

- 1 Le maïs est-il une céréale ou un légume ?
- 2 La salade cultivée en pot sur un balcon contient moins de vitamines que celle cultivée en pleine terre. Vrai ou faux ?
- 3 Quel légume naturellement sucré permet de créer du sucre ?



# MUFFINS SALÉ À LA CAROTTE

25 mn au four à 180°C

Préchauffer le four à 180°C.

Râper finement les carottes.

Battre l'œuf et la crème.

Ajouter la farine, le cumin, le sel et le poivre, puis les carottes et le gruyère.

Verser dans des moules à muffin et enfourner pendant 25 min à 180°C.

## Ingrédients

- 3 carottes
- 1 œuf
- 60g de farine
- 90g de gruyère
- 15cl de crème
- 1 cc de cumin en poudre
- Sel, poivre



## Les légumineuses

### c'est quoi ?

Ce sont **des plantes dont on consomme les graines, qui poussent à l'intérieur des gousses**. Il existe un grand nombre de variétés différentes dans le monde.

Parmi les plus connues, on trouve :



Fèves



Lupins



Haricots secs

Flageolet  
Haricot blanc  
Haricot rouge



Pois

Pois chiche  
Petit pois  
Pois cassé  
Pois mange-tout



Lentilles

Verte  
Corail  
Brune  
Noire  
Rose

*C'est le légume sec le plus cuisiné dans le monde !*

### Astuce gain de temps

Certaines légumineuses sèches doivent être trempées dans l'eau plusieurs heures avant cuisson.

Pour gagner du temps, **les versions en conserve sont super pratiques !** On peut les utiliser directement, à condition de bien les rincer avant.

### Un bon choix pour notre environnement

Les légumineuses présentent aussi des avantages écologiques. Elles ont la capacité d'enrichir naturellement les sols en azote, ce qui limite le recours aux engrais chimiques.

**Leur production nécessite moins d'eau et génère moins d'émissions de gaz à effet de serre que celle de la viande.**

## Bon à savoir !

Les petits légumes secs **permettent de diminuer les protéines animales ou de les remplacer** si elles sont associées à des céréales. En effet, les acides aminés contenus dans ces deux groupes d'aliments se complètent.

**Des combinaisons qui se retrouvent dans de nombreuses cuisines traditionnelles du monde**, comme par exemple :

- Riz + lentilles
- Maïs + haricots rouges
- Semoule + pois chiches

## Le savais-tu ?

Les légumineuses sont des graines préhistoriques !

Les archéologues retrouvent des traces attestant de leur culture depuis des millénaires dans de nombreuses régions du monde.

# HOUMOUS DE LENTILLES CORAIL



**Pas besoin de les tremper !**

Bien rincer les lentilles et les faire chauffer dans une casserole avec beaucoup d'eau et le cube de bouillon.

Dès ébullition, baissez à feu doux, couvrir et laisser cuire pendant 10mn.

Égoutter les lentilles et laisser refroidir.

Faire griller des pignons de pin dans un peu d'huile d'olive.

Dans un mixeur, mélanger les lentilles avec le tahini, l'ail, le curcuma et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mixer jusqu'à obtenir la texture voulue.

Ajouter du sel, du poivre et/ou d'autres épices selon les goûts. Mélanger.

Au moment de servir, ajouter les pignons de pin grillés et déguster avec des bâtonnets de légumes ou des tranches de pain complet.

### Ingrédients

- 150g de lentilles corail
- 1 cube de bouillon
- 3 cs de tahini
- 1 gousse d'ail
- 2 cc de curcuma
- Pignons de pin *ou graines de sésame*
- Huile d'olive
- Sel, poivre, piment...

# DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES et les labels



## AOC - APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE

Pour bénéficier de ce signe, toutes les étapes de production doivent être réalisées selon un savoir-faire reconnu et dans une même zone géographique = Valorisation du terroir



## AOP - APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE

Label européen. Il répond aux mêmes exigences que l'AOC et protège le nom du produit dans toute l'Union Européenne (UE).



## IGP - INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE

Identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique. Protège le nom du produit dans toute l'UE.



## STG - SPÉCIALITÉ TRADITIONNELLE GARANTIE

Garantit les qualités spécifiques d'un produit : sa composition, sa méthode de fabrication ou de transformation traditionnelle. Il sert à protéger des recettes traditionnelles dans toute l'UE.



## AB - AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Identifie des produits 100% bio ou contenant au moins 95% de produits agricoles bio dans le cas des produits transformés. Les produits européens sont marqués du logo Eurofeuille.



## LABEL ROUGE

Signe national pour identifier des produits d'un niveau de qualité supérieur à d'autres produits similaires dans leur catégorie. Ils doivent être conformes à l'un des cahiers des charges du label.



## V-LABEL

Label international, il existe en 2 versions : "végétarien" et "vegan". Il atteste que les ingrédients d'un produit sont bien 100% d'origine végétale (vegan) ou sans chair animale (végétarien).

*Issu des petits producteurs, du commerce équitable, sans gluten...  
D'autres logos et labels existent pour vous aider à identifier  
les produits et la provenance des aliments.*

## Liste des ingrédients

Les ingrédients sont rangés dans un ordre précis : du plus présent (plus grande quantité) en premier, au moins présent (plus petite quantité) en dernier.

- Je fais attention au 1<sup>er</sup> ingrédient de la liste
- J'évite les noms compliqués comme les additifs E338, E270, etc.
- Je favorise les produits avec une liste d'ingrédients courte
- Je me méfie du marketing et des fausses promesses

## Valeurs nutritionnelles

Les valeurs nutritionnelles sont une indication sur la quantité de nutriments présents dans un produit ou une préparation alimentaire.

On indique ainsi la quantité de protéines, lipides, glucides et de fibres, mais également de vitamines et minéraux pour 100g ou par portion.

- Je favorise les fibres, les protéines, les vitamines, le calcium ou le fer
- 5% de valeur quotidienne ou moins, c'est peu ; 15% ou plus, c'est beaucoup !

Energie	147.7 kcal 618 kJ
Matières grasses	3 g
dont acides gras saturés	0.46 g
Glucides	17.7 g
dont sucres :	0.3 g
Fibres alimentaires	8.2 g
Protéines	8.31 g
Sel	0.027 g

Peut contenir des traces de gluten.  
À conserver au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

## Nutri-score



C'est ton allié pour comparer les produits et favoriser une alimentation équilibrée ! Le score est calculé en fonction des nutriments et aliments à favoriser ou à éviter.

Ne cherche pas à consommer uniquement des produits A ou B, les autres peuvent aussi rentrer dans une alimentation équilibrée, mais en plus petites quantités !

Il doit être utilisé pour comparer des produits de même type ou qui se mangent à la même occasion.

## Le savais-tu ?

Le marquage sur la coquille des œufs permet de connaître le mode d'élevage des poules. Pour ça, regarde le premier chiffre (devant le pays d'origine, « FR » chez nous).

- 0 = Élevées en plein air & bio
- 1 = Élevées en plein air
- 2 = Élevées au sol
- 3 = Élevées en cage

C'est plus fiable que les emballages, parfois trompeurs !



# STOP AU GASPILLAGE alimentaire

## Chaque aliment compte !

Avant d'arriver dans ton assiette, il a peut-être fait un long voyage. Une carotte n'est pas juste un légume : elle a été cultivée, récoltée, transportée, préparée pour être mangée (au restaurant, à la cantine, à la maison). Elle a utilisée de l'eau, de l'énergie et beaucoup de travail. **Alors, à la cantine comme à la maison, autant lui donner une chance d'être mangée !**



## comment agir ?

### Les étapes du gaspillage



#### LE CHAMP

Les fruits et légumes non calibrés sont directement jetés.



#### LE TRANSPORT

Certains produits sont abîmés pendant les trajets.



#### L'ENTREPÔT

S'il y a rupture de la chaîne du froid, tout doit être jeté.



#### À L'USINE

Pertes lors des préparations et du conditionnement.



#### AU SUPERMARCHÉ

Aliments invendus car pas assez « beaux » ou moins de demande.



#### À LA MAISON

Trop acheté, aliments oubliés dans le frigo, portions trop grosses, restes de préparations...

*C'est là qu'on peut agir !  
Et ça marche aussi à la cantine  
ou au restaurant !*

## Mes astuces à la maison

- ✓ On fait une **liste avant d'aller faire les courses**, on achète en quantité adaptée
- ✓ On **range le frigo** ensemble
- ✓ On **transforme les restes**, on les garde au frais dans des contenants hermétiques
- ✓ On **vérifie les dates de consommation** et on cuisine en priorités les produits « à consommer de préférence avant »

## Mes astuces à la cantine

- ✓ Je prends la **juste quantité** et j'ose dire si j'ai une petite faim
- ✓ J'ose **goûter** avant de refuser
- ✓ Je **termine** ce que j'ai choisi

## Bien ranger mon frigo pour mieux conserver

Les produits frais qu'il contient sont précieux, il faut vite les trier et les ranger au bon endroit pour les conserver dans les meilleures conditions et éviter de les jeter.

### Un frigo, plusieurs températures !

Dans la **zone la plus froide\***, on place le plus délicat (produits crus : viandes, poissons, crèmes, laitages, fromages...).

Dans la **zone fraîche**, on place ce qui est cuit et les restes.

**Dans les bacs, la zone la moins froide**, on met les fruits et légumes.

**Dans la porte, zone tempérée**, on place les condiments, sauces, le beurre ou encore le lait et les boissons.

**Avant de jeter, je regarde les dates !**

\*Attention, la zone la plus froide dépend des frigos, à vérifier sur la notice ou avec un thermomètre.



## DLC - DDM ?

Avant de jeter,  
je regarde les dates !

### Les durées de conservation

Lorsqu'on achète des produits alimentaires, il y a toujours une date présente sur l'emballage (hors fruits et légumes frais) pour nous dire jusqu'à quand le consommer. Mais pour éviter le gaspillage, il faut savoir faire la différence entre « DLC » et « DDM » - **mais qu'est-ce que ça veut dire ?!**

#### DLC

##### DATE LIMITE DE CONSOMMATION

À respecter strictement, après cette date le produit peut représenter un risque pour la santé.

*Viande, oeufs, poisson, lait...*

#### DDM

##### DATE DE DURABILITÉ MINIMALE

Le produit peut être consommé après la date indiquée s'il est bien conservé.

Il peut par contre perdre certaines qualités (texture, goût, vitamines, etc.).

### Quelques conseils

Je fais une liste de courses pour éviter les achats inutiles.

Je vérifie ce qu'il y a dans le frigo et les placards avant de partir.

Au retour des courses, je range tout de suite les produits frais et surgelés.

Je range les nouveaux produits derrière les anciens pour mieux respecter les dates de péremptions.

Je conserve les restes au réfrigérateur dans des boîtes hermétiques et je les consomme dans les 3 jours.

**Ne jamais recongeler un aliment qui a été décongelé !**

J'apprends de nouvelles recettes pour cuisiner les restes et les épiluchures !



### Le savais-tu ?

La banane est le fruit le plus jeté au monde ! (Imparfaite à la récolte, abîmée, oubliée puis trop mûre...)

Pour les conserver plus longtemps, évite de les mettre au frigo et garde-les plutôt à température ambiante.

Et si tu as des bananes trop mûres, pas question de les jeter ! Il existe de nombreuses recettes pour les utiliser : smoothie, compote, cake...

On t'en donne 2 juste ici !



# SMOOTHIE À LA BANANE



5 minutes de préparation !

Couper la banane en morceaux et les mettre dans un blender.

Ajouter le reste des ingrédients et mixer jusqu'à obtenir une texture bien lisse et crémeuse.

Verser dans un verre et savourer !

### Ingrédients

- 1 banane bien mûre
- 1 verre de lait ou un yaourt
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- (option) cacao en poudre

# GÂTEAUX BANANE, AVOINE & CHOCOLAT



20-25 mn au four à 180°C

### Ingrédients

- 2 bananes bien mûres
- 100g de flocons d'avoine
- 50-60g de chocolat noir concassé en pépites

Couper les bananes en morceaux et les écraser dans un grand bol.

Préchauffer le four à 180°C.

Ajouter les flocons d'avoine et les pépites de chocolat à la purée de bananes. Bien mélanger.

Disposer des petits tas de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les aplatir pour former des petits gâteaux.

Cuire au four pendant 20 à 25 mn.

Laisser refroidir avant de déguster !



# MA CHECK-LIST

## du quotidien

Je coche ce que je fais déjà... et je choisis une nouvelle habitude à tester cette semaine ! **Chaque semaine je fais de mon mieux pour :**

### DANS MON ASSIETTE

- Je mange des fruits et légumes tous les jours
- Je varie mes repas (pas toujours la même chose)
- Je mange des produits de saison quand c'est possible
- Je limite les produits ultra-transformés
- Je bois de l'eau régulièrement

### POUR MES COURSES

- Je fais une liste avant d'aller faire les courses
- Je regarde les étiquettes (provenance, ingrédients simples)
- Je privilégie les produits bruts
- Je choisis des produits locaux et de saison quand je peux

### DANS MON ORGANISATION

- Je prévois mes repas à l'avance
- J'ai toujours des « basics » à la maison
- Je cuisine simple quand je peux, même rapidement
- Je prends le temps de manger
- Je teste une nouvelle recette de temps en temps
- Je goûte un aliment que je ne connais pas

### ANTI-GASPILLAGE

- Je vérifie mon frigo avant de faire les courses
- Je consomme en priorité ce qui va périmer
- Je réutilise les restes
- Je fais attention aux quantités
- Je pense à trier mes déchets

# MANGER MALIN

## chaque effort compte !



### Ce que je peux faire plus souvent

- Manger des fruits et des légumes
- Varier mon alimentation (*légumineuses, fruits à coque, céréales, nouveaux aliments*)
- Cuisiner maison, même simplement
- Boire de l'eau régulièrement
- Bouger un peu chaque jour

### Ce que je peux améliorer progressivement

- Réduire la viande au profit du végétal
- Mieux organiser mes repas et mes portions
- Privilégier les produits de saison, locaux et de qualité (*agriculture biologique par exemple*)
- Apprendre à mieux choisir mes produits (*en observant les étiquettes*)

### Ce que je peux limiter

- Les produits ultra-transformés
- Les boissons sucrées et les produits trop salés
- Le grignotage automatique
- Le gaspillage alimentaire et les emballages inutiles



**Crédits photos** ©Adobes Stock - ©Magnific - ©Magnific/mrsiraphol (asperges p.1) - ©Magnific/tohamina (carottes p.1, p.13, lentilles p.1, p.14, p.15, légumes p.4, p.13, p.24, pain p.6, p.24, pomme de terre p.6, chocolat p.21) - ©Magnific/azerbaijan\_stockers (verre de lait p.4, conserve p.7, poire p.9) - ©Magnific/muhammad.abdullah (noix, riz p.5, boîte à œufs et œuf p.13, p.17) - ©Magnific/xadartstudio (pâtes p.5, p.24, avoine p.20) - ©Magnific/lifeforstock (saumon p.5, p.24, ustensiles p.7, melon p.9) - ©Magnific/wirestock (œuf p.5, p.24) - ©Magnific/chandlervid85 (assiette surgelée p.7) - ©Magnific/stockking (champignons p.8) - ©Magnific/topntp26 (salade p.9) - ©Magnific/8photo (artichaut p.9) - ©Magnific/pressfoto (magasin p.10) - ©Magnific/DCstudio (ferme p.10) - ©Magnific/mdjaff (assiette p.10) - ©Magnific/zinkevych (transport p.10) - ©Magnific/gpointstudio (marché p.10) - ©Magnific/aleksandarlittlewolf (usine p.10, p.18) - ©Magnific/PVproductions (pousses p.14) - ©Magnific/krakenimages.com (rondelles banane p.21) - ©Rawpixel.com (fenouil p.9, supermarché p.18)

# MON RÉCAP' FRIGO

Avant de jeter,  
je regarde les dates !



## Zone la plus froide

**Produits sensibles** : viandes, poissons, produits crus, fromages frais, produits entamés...

## Zone intermédiaire

**Produits cuits et restes** : Plats préparés, restes maison, produits déjà cuits...

## Bac à légumes

**Fruits et légumes** : à conserver séparément si possible, sans sachet. Attention à vérifier l'humidité.

## Porte du frigo

**Produits moins fragiles** : Boissons, sauces, beurre...



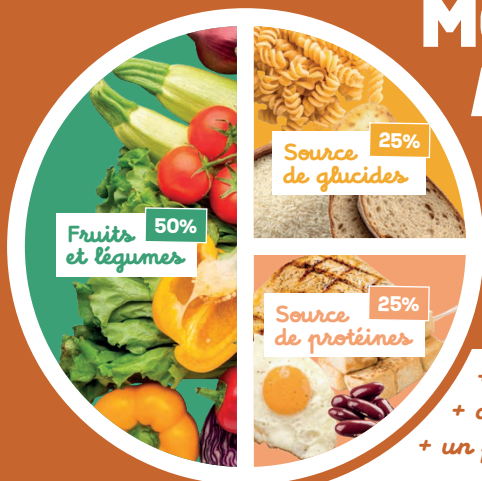
Premier entré  
Premier sorti  
Je mets les  
dates courtes  
devant !



## Les Bonnes habitudes !

- ✓ Je ne surcharge pas mon frigo
- ✓ Je laisse refroidir les plats avant de les mettre au frigo
- ✓ Je le nettoie régulièrement
- ✓ Je respecte la chaîne du froid

# MON RÉCAP' ASSIETTE



- ✓ Privilégie les **produits locaux et de saison** quand c'est possible.
- ✓ Mieux vaut un repas simple **fait maison** !
- ✓ Pour varier et gagner du temps, pense aux basiques **surgelés ou en conserve**.

+ de l'eau à volonté  
+ de bons lipides en petite dose  
+ un produit laitier en complément  
jusque 2 par jour

! Attention  
aux produits  
transformés