



LIVRE BLANC

5 ASTUCES POUR RÉDUIRE TON GASPILLAGE ALIMENTAIRE

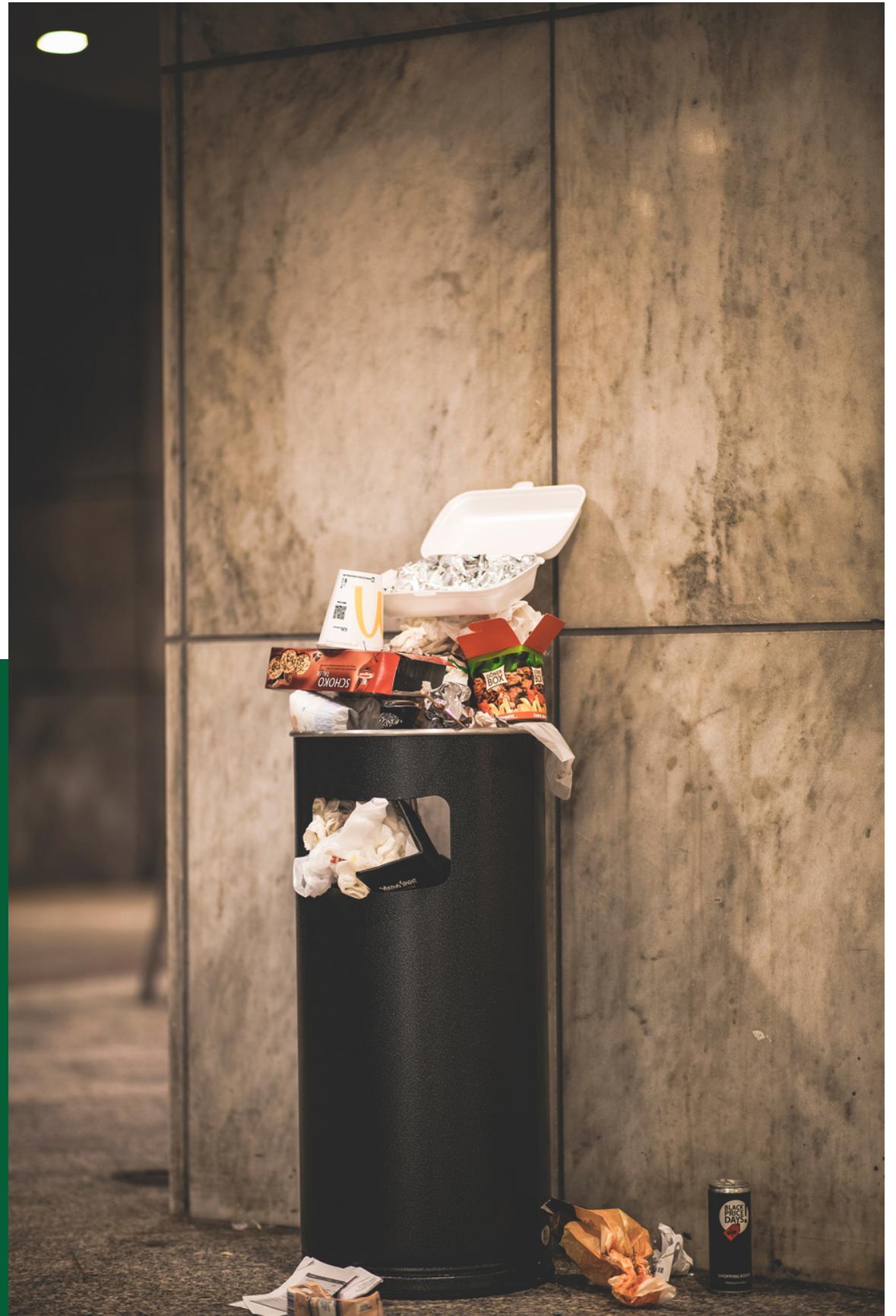
*Shop &
Cook*

INTRODUCTION

Eh oui, chaque année, des tonnes de nourriture sont jetées à la poubelle. En France, les pertes et les gaspillages alimentaires représentent 10 millions de tonnes de produits par an, soit une valeur commerciale estimée à 16 milliards d'euros.

Mais ne t'inquiète pas, car cet ebook est là pour t'aider à faire la différence !

Dans les pages qui suivent, je vais te présenter cinq astuces simples et efficaces pour réduire ton gaspillage alimentaire. Ici il n'y a que des conseils adaptés à tout style de vie et faciles à mettre en pratique. Alors, prépare-toi à devenir un héros de la lutte contre le gaspillage alimentaire !



ASTUCE 1 - PLANIFIE TES REPAS



En prenant un peu de temps pour organiser tes repas à l'avance, tu pourras éviter les achats impulsifs et optimiser l'utilisation des aliments que tu as chez toi.

Grâce à la version premium de Shop&cook, tu as la possibilité de planifier tes plats en avance et de ce fait, faire tes courses en conséquence ! C'est un gain d'argent, de temps et surtout ! Tu réduis ton gaspillage alimentaire.



ASTUCE 2 - ACHÈTE INTELLIGEMMENT

Tout d'abord, avant de partir, prends le temps de dresser une liste de courses. Cela t'aidera à rester concentré et à acheter uniquement ce dont tu as besoin. En ayant une liste, tu éviteras les achats impulsifs et les tentations qui pourraient finir par être jetées.

Grâce à nos alertes, tu peux être au courant des aliments qui vont bientôt atteindre leur limite de consommation et faire tes courses en fonction de ça également. ça te permettrait d'économiser de l'argent et te permettre l'achat de produits de qualité.

ASTUCE 3 - APPRENDS À CONSERVER CORRECTEMENT LES ALIMENTS

- Respecte les bonnes températures de conservation.
- Conserves les aliments secs dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité
- Ranges tes aliments ensuite veille à les organiser de manière visible et accessible.





ASTUCE 4 - TRANSFORME TES RESTES ALIMENTAIRES

Le pain rassis est souvent jeté à tort. Au lieu de le jeter, tu peux le transformer en croûtons croustillants pour agrémenter tes salades ou en chapelure pour paner des viandes ou des légumes.

N'oublie pas que les restes peuvent être congelés pour une utilisation ultérieure. Si tu as des portions supplémentaires de soupe, de sauce ou de plat cuisiné, mets-les dans des contenants adaptés au congélateur.

Les légumes cuits peuvent être transformés en soupe ou en purée, tandis que les légumes crus peuvent être utilisés dans des salades ou des sautés.

ASTUCE 5 - PARTAGE ET DONNE

Tout d'abord, pense à ta famille, tes amis ou tes voisins. Si tu as des aliments frais ou des plats préparés en surplus, n'hésite pas à les proposer à tes proches.

Tu peux également contacter des organisations locales, telles que les banques alimentaires ou les associations caritatives.





MERCI