


# PLANIFIER LES REPAS SANS TRACAS

Des initiatives simples à l'occasion de la  
semaine d'action contre le gaspillage alimentaire  
se déroulant du 18 au 24 mars 2024




Faire participer les  
membres de la famille  
au choix des repas


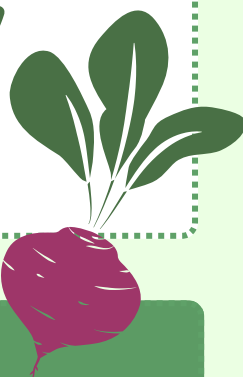


Débuter la semaine en  
cuisinant des repas  
avec les aliments qui se  
trouvent déjà chez soi

Utiliser les mêmes  
aliments dans plus  
d'un repas



Faire une liste  
d'épicerie avant de s'y  
rendre et éviter d'y  
aller le ventre vide



Cuisiner en double  
et congeler les  
doublons

S'amuser dans la  
cuisine !!!

