

Bien manger pour sa santé, tout en respectant l'environnement, est ce si compliqué ?

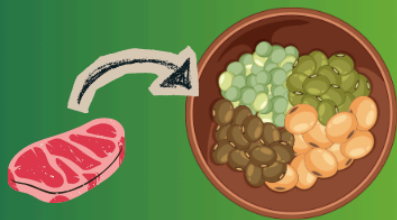


1



Mangez des **légumes et fruits variés** quotidiennement !

3



Réduisez les **protéines animales** notamment la viande rouge et augmentez les **protéines végétales** (lentilles, pois chiches, soja...)

5



Limitez les **aliments industriels transformés**
Favorisez les aliments **bruts, vrais !**
Cuisinez (batch cooking)

7



Limitez le **gaspillage !**
Date de péremption, recettes antigaspi ...
Respectez les modes de **conservation**
Favorisez le **vrac**
Triez vos déchets

2



Mangez **local et de saison !**
Au maximum

4



Variez les sources de **protéines animales !**
Diminuez la viande rouge, charcuterie et augmentez les apports en **petits poissons gras, fruits de mer, oeufs**

6



Faites **3 vrais repas et 1 collation**
Mastiquez !
Evitez de grignoter !

8



Préparez vos **menus à l'avance**
Faites une **liste de course**
Congélez

Laboratoire ATOUTBIO



03 83 37 70 70



labo@atoutbio.eu



<https://atoutbio.eu/contact/>



NOUS CONTACTER

