



TES REPAS ET GOÛTERS TU CONFECTIONNERAS

En cuisinant maison nous choisissons nous-mêmes les ingrédients (bio, local, de saison) et leurs quantités en sel, sucre, huile de palme... seront moins présentes que dans les plats préparés.

Pas de perturbateurs endocriniens des emballages non plus...

Tout bénéf' pour notre santé !

13 millions

20 à 50%

110

Les hectares déboisés sur la planète en 1 an (au détriment des animaux et habitants) pour l'industrie alimentaire (huile de palme, soja...) notamment.

D'économie : faire soi-même ses préparations (lasagnes, biscuits...) revient entre 20 et 50% moins cher.



Le nombre de litres de soupe préparés tous les jours par les enfants du séjour à Villers-Sainte-Geترude d'Ocarina Mons en octobre 2019, avec 60 kg de légumes en vrac.

A toi de jouer

Des tas de sites et d'applis peuvent te donner des idées comme :

- Frigo Magic : www.frigomagic.com
- Fristouille : www.fristouille.org

