

LES ÉCOMATISMES

Moins de gaspillage, plus d'économies !

LE CARNET ZÉRO GASPILLAGE

LES BONS GESTES POUR RÉDUIRE
LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE
AU QUOTIDIEN

ASTUCES & ÉCONOMIES SUR

ECOMATISMES.FR



Gironde
LE DÉPARTEMENT

MES
ÉCOMATISMES

J'ACHÈTE DES PRODUITS DE SAISON

EN HIVER

Citron, kiwi, mandarine, orange,
pamplemousse, poire, pomme...
Ail, betterave, carotte, céleri, choux de
Bruxelles, courge, endive, épinard, mâche,
navet, oignon, poireau, potiron,
pomme de terre...

AU PRINTEMPS

Cerise, citron, fraise, framboise, kiwi, orange,
pamplemousse, poire, pomme, rhubarbe...
Ail, asperge, aubergine, betterave, blettes, carotte,
céleri, choux de Bruxelles, concombre, courgette,
endive, épinard, navet, oignon, petit pois, poireau,
pomme de terre, radis...

EN ÉTÉ

Abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise,
groseille, melon, mûre, myrtille, mirabelle,
nectarine, pastèque, pêche, pomme, prune...
Ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blettes,
carotte, céleri, chou-fleur, concombre, courgette, épinard,
fenouil, haricot, navet, oignon, poivron, tomate...

EN AUTOMNE

Coing, kiwi, mandarine, melon, mûre,
myrtille, pamplemousse, pastèque, pêche,
poire, pomme, prune, raisin...
Ail, aubergine, betterave, blettes, brocolis, carotte,
céleri, chou-fleur, concombre, courge, épinard, fenouil,
haricot, maïs, oignon, poireau, poivron, tomate...

JE LES PRÉFÈRE CULTIVÉS EN GIRONDE !
AMAP, MARCHÉS DE PRODUCTEURS, DRIVES FERMIERS...

PLUS D'INFORMATIONS SUR GIRONDE.FR/CONSOMMER-GIRONDIN

MES
ÉCOMATISMES

JE CUISINE MES RESTES



Préparez de petits plats astucieux, qui feront,
sans vous ruiner, le bonheur de toute la famille.

À TÉLÉCHARGER OU SUR SIMPLE DEMANDE SUR

ECOMATISMES.FR



J'ORGANISE MES REPAS DE LA SEMAINE POUR PRÉPARER MA LISTE DE COURSES



DÉJEUNER

DÎNER

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PETIT DÉJEUNER /
GOÛTER



JE REGARDE CE QUE J'AI EN STOCK
POUR NE PAS TROP ACHETER !



FRUITS ET LÉGUMES

.....

.....

.....

.....

.....

.....



VIANDE ET POISSON

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FRAIS

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ÉPICERIE SUCRÉE

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ÉPICERIE SALÉE

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SURGELÉS

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BOISSONS

.....

.....

.....



BÉBÉ/HYGIÈNE

.....

.....

.....



ENTRETIEN/MAISON

.....

.....

.....

AUTRES

.....

.....

.....

.....



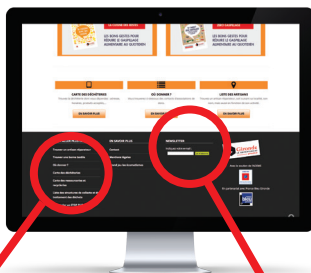
ECOMATISMES.FR



LES BONS GESTES À ADOPTER AU QUOTIDIEN SUR ECOMATISMES.FR

Découvrez comment réduire facilement votre production de déchets !

Bien conserver ses aliments, limiter les emballages, apprendre à composter...



CONTACTS UTILES

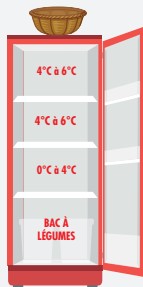
- Trouvez un artisan réparateur
- Trouvez une borne textile
- Carte des déchèteries

NEWSLETTER

Inscrivez-vous pour recevoir des astuces et gestes simples !

MES
ÉCOMATISMES

J'ORGANISE MON FRIGO



4°C à 6°C

Viandes et poissons cuits, yaourts et fromages faits à cœur.

0°C à 4°C

Viandes et poissons à cuire, crèmes desserts, fromages frais et au lait cru, pâtisseries.

BAC À LÉGUMES

Légumes et fruits frais, fromages à finir d'affiner.

PORTE

Œufs, beurre, lait et jus entamés.

Beaucoup de fruits et légumes, comme les courges, bananes, avocats, pommes, tomates... sont à conserver à température ambiante.

PLUS D'INFORMATIONS SUR ECOMATISMES.FR/MACUISINE

MES
ÉCOMATISMES

JE COMPRENS LES DATES DE CONSERVATION

DLC



**DATE LIMITE DE
CONSUMMATION
À CONSOMMER
AVANT LE**

01/01/2016

Après cette date,
le **produit est périmé**
et non consommable.

DDM



**DATE DE DURABILITÉ
MINIMALE
À CONSOMMER DE
PRÉFÉRENCE AVANT**

LE 01/01/2016

Après cette date, le **produit n'est pas périmé**, mais peut avoir perdu certaines de ses qualités.

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE 01/01/2016

Il peut être consommé sans danger pour la santé jusqu'à **3 mois après**.

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT 01/2016

Il peut être consommé sans danger pour la santé entre **3 & 18 mois après**.

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT 2016

Il peut être consommé sans danger pour la santé **+ de 18 mois après**.

