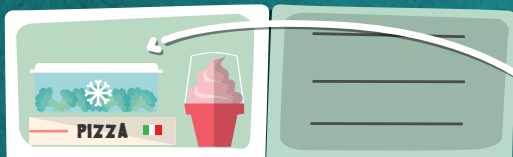


BIEN RANGER LE RÉFRIGÉRATEUR POUR MIEUX CONSERVER LES ALIMENTS

ENTRE 0°C ET 3°C LA ZONE FROIDE

Laitages entamés,
viandes, poissons crus,
fruits de mer, charcuterie,
fromages frais, produits
en décongélation...

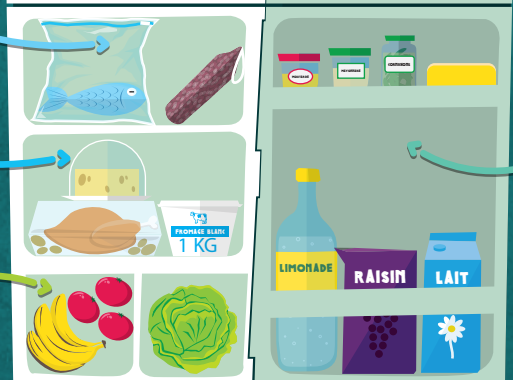


À -18°C LE CONGÉLATEUR

Glaces, produits et restes
surgelés.

ENTRE 4°C ET 6°C LA ZONE FRAICHE

Viandes et poissons
cuits, fromages durs,
yaourts, crème fraîche,
fruits et légumes cuits,
pâtisseries...



ENTRE 6°C ET 8°C LA PORTE

Beurre, condiments,
sauces (moutarde...),
boissons (jus de fruits,
lait...).

ENTRE 8°C ET 10°C LE BAC À LÉGUMES

Fruits et légumes frais.

10 GESTES ANTI-GASPILLAGE ALIMENTAIRE



Avant de partir faire les courses,
je rédige systématiquement la liste
des produits dont j'ai besoin.



Je fais mes courses dans le bon ordre
en finissant toujours par le frais puis le
surgelé.



Avant d'acheter un produit,
je m'assure de pouvoir le consommer
dans les temps.



Dans le réfrigérateur et les placards,
je range devant les aliments à consommer
en priorité.



Je conserve les aliments entamés
dans des boîtes hermétiques sur lesquelles
je note la date de péremption.



Je congèle certains aliments
pour allonger leur durée de vie et avant
qu'ils ne soient périmés.



Je nettoie régulièrement le réfrigérateur
pour éviter la prolifération de bactéries.



J'enlève du bac ou de la corbeille
les fruits abîmés qui pourraient contaminer
les autres.



Je cuisine les justes quantités
en suivant les dosages indiqués sur
les emballages ou les recettes.



S'il y a des restes, je les place au réfrigérateur
pour les accommoder le lendemain.

8370

Pour en savoir plus : casuffitlegachis.fr

