



LUNCH ZÉRO DÉCHET

NU - LE MOINS EMBALLÉ POSSIBLE

- Acheter des aliments en vrac
 - Utiliser des sacs et des contenants réutilisables pour faire ses achats
- Privilégier les grands formats
 - Préparer des portions individuelles dans des contenants réutilisables
- Utiliser :
 - des ustensiles lavables,
 - une bouteille d'eau réutilisable,
 - une boîte à lunch thermique facile à nettoyer.

NON-LOIN

- Acheter des aliments produits et transformés proche de leur lieu d'achat
- Cultiver un potager familial

NATUREL

- Cuisiner à partir d'ingrédients de base
 - Cuisiner des collations et les congeler
 - Préparer des légumes et des fruits à l'avance
- Acheter, si possible, des aliments biologiques, sans antibiotique et sans organisme génétiquement modifié (OGM).

JUSTE

- Acheter des produits issus de petites fermes (panier de fermier de famille d'Équiterre)
- Privilégier les produits du commerce équitable (<http://pareilpaspareil.com>)



Recycler et
composter
sur place ou en
rapportant le
tout à la maison