

GUIDE



POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE & DURABLE

COMMENT MANGER DE FAÇON ÉQUILIBRÉE DANS LE BUT DE PRÉSERVER SA SANTÉ, TOUT EN PRÉSERVANT CELLE DE NOTRE PLANÈTE ?

EN SUISSE

l'alimentation représente



28%

de la charge environnementale générée par la consommation de ses habitants

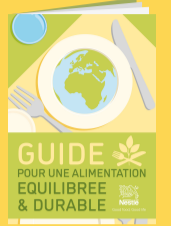


SOLUTIONS POUR MANGER EQUILIBRÉ & PLUS DURABLE

DÉCOUVREZ LES POINTS CLÉS, FACILES À METTRE EN PLACE, AFIN D'AVOIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET PLUS DURABLE

TÉLÉCHARGEZ LA BROCHURE COMPLÈTE

ICI ▶



APPLIQUER

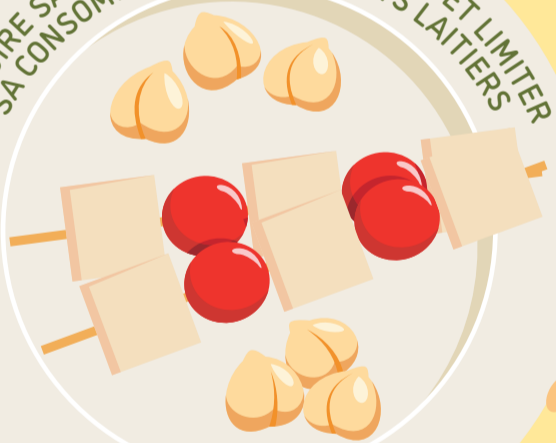
les recommandations de la Société Suisse de Nutrition (SSN) pourrait

RÉDUIRE JUSQU'À

50%

notre impact environnemental

RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE ET LIMITER SA CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS



ÉCOUTER SA FAIM



PRIVILÉGIER UNE CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES DE SAISON ET LOCAUX



RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



DATE LIMITE DE CONSOMMATION A CONSOMMER AVANT LE...

DATE DE DURABILITE MINIMALE A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT LE...

recettes anti-gaspi



SOUTENIR DES SYSTÈMES DE PRODUCTION RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT



Nestlé

Good food, Good life