



# Réussir ma cuisine zéro déchet

Pas à pas, je coche mes progrès !

## Désencombrer



## Réduire les emballages



eau du robinet



café/thé  
sans dosettes jetables



achats en vrac

## Privilégier les alternatives réutilisables



bocaux



boîtes de conversation



carafe



boîte à tartines



emballage réutilisable  
pour tartines



film alimentaire  
à la cire d'abeille



couvrir plat  
en tissu



lavette en  
microfibre



serviettes et  
nappes en tissu

## Opter pour des matériaux durables



bois  
(cuillère, planche...)



inox  
(passoire, bac à glaçons...)



fonte  
(poêle, théière...)



verre  
(plats, moules à cake...)

## Éviter le gaspillage alimentaire



planifier mes menus



faire une liste de courses



acheter et cuisiner des quantités adaptées



examiner les dates de péremption



respecter la chaîne du froid



ranger correctement les aliments au réfrigérateur



préférer les fruits et légumes locaux et de saison



cuisiner sans déchet (fanés, épluchures)



accommoder les restes



utiliser les techniques de conservation des aliments (conserves, surgélation...)



au restaurant, demander un doggy bag

## Privilégier le fait maison



collations



yaourt



boissons (eaux aromatisées / sirops / thé glacé)



produits ménagers (tablettes lave-vaisselle, nettoyant multiusage...)



Tawashi

## Trier / Recycler



déchets organiques



papiers/cartons



verres



bouchons en liège



PMC

## Composter



déchets organiques



lombricomposteur