

consommez responsable

fruits & légumes



PRIN. ÉTÉ AUT. HIV.

Carotte	•	•	•	•
Choux	•	•	•	•
Concombre	•	•	•	•
Courgette	•	•	•	•
Endive	•	•	•	•
Haricots	•	•	•	•
Salade	•	•	•	•
Poireau	•	•	•	•
Pomme de terre	•	•	•	•
Tomate	•	•	•	•
Abricot	•	•	•	•
Cerise	•	•	•	•
Citron	•	•	•	•
Clémentine	•	•	•	•
Fraise	•	•	•	•
Orange	•	•	•	•
Pêche	•	•	•	•
Poire	•	•	•	•
Pomme	•	•	•	•
Raisin	•	•	•	•



boucherie

- Réduisez votre consommation de viande rouge. Choisissez plutôt de la volaille ou du porc.
- Préférez les races françaises ou de producteurs locaux.
- Achetez moins, et frais plutôt que trop et surgelé.
- Sélectionnez une viande bio.



poissonnerie

PRÉFÉREZ

Crustacés, mollusque
Crevette grise
Dorade grise
Bar de ligne
Maquereau
Lieu

ÉVITEZ

Sole
Flétan
Thon rouge
Merlu (Colin)
Saumon sauvage
Cabillaud (Morue)

épicerie



- En gros conditionnement avec peu ou pas d'emballage.
- Préférez les produits bio, équitables et locaux.



hygiène

- Bicarbonate de sodium, vinaigre blanc, savon de Marseille, d'Alep.
- Choisissez des produits portant un écolabel officiel.

Conçue par
l'association

ekolo[geek].com



Faites vos courses à pied, à vélo
ou en transports en commun.