



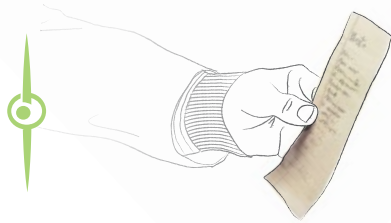
10 CONSELLS

PER EVITAR EL
MALBARATAMENT
ALIMENTARI

S'HA D'ACABAR TOT EL BRÒQUIL

El menjar no es llença, fica-t'ho al cap

PLANIFICA
UN MENÚ
SETMANAL



FES LA
LLISTA DE
LA COMPRA

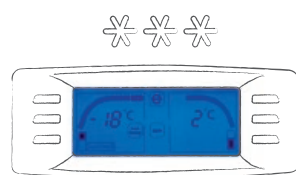
COMPRA
PRODUCTES
LOCALS I DE
TEMPORADA



FIXA'T BÉ EN LA DATA DE
CADUCITAT I LA DATA DE CONSUM
PREFERENT DELS PRODUCTES



CONSUMEIX PRIMER
ALLÒ QUE CADUCA
ABANS O S'HA ENCETAT



AJUSTA BÉ LES
TEMPERATURES DE LA
NEVERA I EL CONGELADOR

CONGELA ELS
ALIMENTS QUE
NO CONSUMIRÀS
IMEDIATAMENT



APROFITA EL
QUE ET SOBRA
PER CUINAR
ALTRES PLATS

AJUSTA BÉ LES
RACIONS PER
EVITAR QUE
SOBRI MENJAR



AL RESTAURANT,
DEMANA PER
EMPORTAR EL
QUE NO T'ACABIS

