

# 10 Conseils pour Ramadan

## 1 Consommez avec modération

Evaluez vos besoins réels



## 2 Soyez vigilants sur la qualité

Soyez attentifs à la provenance des produits



## 3 Cuisinez avec soin

Servez juste ce dont vous avez besoin et réutilisez vos restes



## 4 Vérifiez le contenu des étiquettes

Faites attention aux valeurs nutritionnelles, aux colorants et aux allergènes



## 5 Evitez les plats préparés

Trop de sel, de colorants, d'acides gras, d'additifs...



## 6 Préférez les produits locaux

Transport = gaz à effet de serre



## 7 Et pourquoi pas du BIO ?

Sans pesticides c'est encore meilleur



## 8 Préférez les fruits et les légumes plutôt que le blé

C'est bon pour la santé et pour la planète (le blé est non seulement importé mais il est gourmand en eau)



## 9 Préférez les oeufs

2 gros oeufs = 100g de viande



## 10 Réduisez les emballages

Pensez à la planète !

