

Je fais mes courses



- Je vérifie ce qui reste dans le réfrigérateur et les placards avec les dates limite de consommation
 - Je prépare ma liste en fonction des repas que j'ai programmés. Je peux aussi m'aider en cochant dans la liste type personnalisable ci-jointe au dos .
 - Je privilégie les produits de saison (moins chers), et j'entoure les produits dont j'ai le plus besoin.
- Je pense à prendre mon sac ou mon panier.
- J'essaie de me tenir à ma liste, en commençant mes courses par les produits entourés.
- Je m'aide de mon téléphone pour calculer le montant de mes achats afin de ne pas dépasser mon budget.



Astuces :



Sur le marché, en fin de journée, je peux négocier le prix des invendus

Je peux demander à mon commerçant s'il fait des paniers anti-gaspi (invendus à prix cassés). S'il y a des points, près de mon domicile, je peux aussi surveiller les paniers sur les applications type Phoenix ou Too good to go.

Au supermarché, je compare les prix au litre ou au kilo, y compris avec les promotions. Je profite des rayons soldés pour fin de date de consommation.



