

COMPRENDRE CE QU'IL Y A DANS MON ASSIETTE, C'EST VITAL !

Avec www.infoconso.fr



MA SANTÉ
NOTRE PLANÈTE
NOTRE SOCIÉTÉ

4 BONNES RAISONS DE SE RENSEIGNER SUR UN PRODUIT ALIMENTAIRE

Choisir ses aliments en toute confiance

Savoir ce qu'ils contiennent,
d'où proviennent les
ingrédients, comment
ils ont été produits

Se préoccuper de sa santé

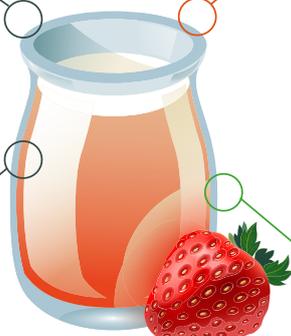
Connaitre l'interaction des
aliments sur sa santé, comprendre
pourquoi certains sont à
consommer avec modération

Être autonome et libre dans sa consommation alimentaire

Ne pas subir le poids de la publicité,
des idées toutes faites

Faire bouger les lignes par ses choix citoyens

Choisir ses aliments en fonction
de l'impact qu'ils ont sur la planète
et sur la société



7 BONNES PRATIQUES

POUR UNE ALIMENTATION SAINES ET RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT



> **Varié les aliments** et ne pas toujours manger la même chose



> **Privilégier les aliments bruts** car ils comportent moins d'additifs et de conservateurs



> **Calibrer les portions** et **manger selon ses besoins** sans excès



> **Consommer avec modération** les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés



> **Favoriser le végétal** qui apporte des fibres et émet moins de CO₂



> **Boire 1,5 l d'eau, de tisanes** par jour



> **Cultiver le plaisir de manger** et le partage des repas

SIMPLIFIEZ VOUS LA VIE !



Pour **manger sainement** et **choisir les bons produits** en fonction de vos attentes consommateurs, utilisez www.infoconso.fr et **gagnez du temps !**

COMMENT ?

Notre outil sélectionne pour vous les applications qui correspondent le mieux à vos critères ! Une analyse poussée a été réalisée par nos experts afin de dénicher les applications les plus fiables sur le marché.