

APROFITA, NO LLANCES LES RESTES SUMEN



PLANIFICA ELS MENÚS SETMANALS

- Tria receptes que t'agraden i que s'ajusten al teu pressupost
- Tin en compte les sobres que pugues utilitzar per a uns altres àpats
- Considera la temporada i els productes locals



FES LA LLISTA DE LA COMPRA

- Revisa el rebost i la nevera abans d'anar a la botiga
- Compra només el que necessites i en les quantitats adequades
- Apunta les dates de caducitat dels productes



CUINA AMB EL CAP

- Cuina en quantitats que pugues consumir
- Utilitza les sobres per a crear noves receptes
- Congela els aliments que no consumiràs a l'instant



ORDENA LA NEVERA

- Guarda els aliments als llocs adequats
- Utilitza recipients hermètics per a mantenir la frescor
- Neteja la nevera amb regularitat



ORGANITZA EL REBOST

- Col·loca els productes per data de caducitat. Els que caduquen abans a la part anterior
- Utilitza estants i calaixos per a aprofitar l'espai



AJUDA'T D'APLIS

- Hi ha aplis que t'ajuden a planificar els menús, fer la llista de la compra, gestionar les sobres, etc.
- Busca les aplis que s'adapten a les teues necessitats



REBUTJA AL CONTENIDOR CORRESPONENT

- Separa els residus orgànics de la resta del fem
- Utilitza compostadors per a convertir els residus orgànics en adob
- Recicla els envasos sempre que siga possible

