

Les astuces pour acheter malin



PRÉPAREZ UNE
LISTE DE COURSES



ADAPTEZ LES
VOLUMES À
VOS BESOINS



SURVEILLEZ
LES PROMOS



COMPAREZ LES
PRIX AU KILO



ÉCONOMISEZ AVEC
LES CONSERVES
ET SURGELÉS



PENSEZ AUX
LÉGUMINEUSES
*fèves, haricots blancs,
rouges, soja, lentilles...*



PRIVILÉGIEZ LES
FRUITS ET LÉGUMES
DE SAISON ET
LA CUEILLETTE LOCALE



MÉFIEZ-VOUS
DES PACKAGING