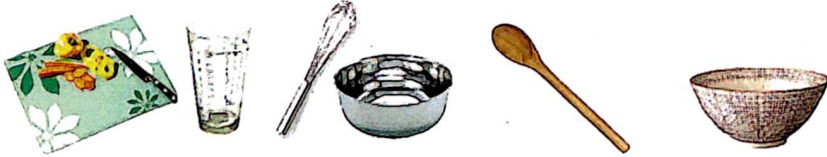


Quand on cuisine

On préfère



Le verre

L'inox

Les ustensiles en bois non traité

La porcelaine

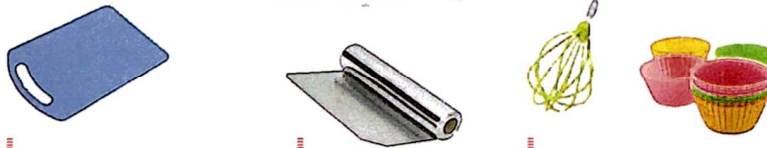


Les moules en porcelaine, pyrex et fer

Le papier cuisson « écologique »

Le papier cuisson sulfurisé blanc « classique »

On évite



La planche à découper en plastique (voir mémo plastiques)

L'aluminium

Le silicone très coloré et bon marché
peroxyde

C C Cuisiner

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles

Fiche mémo distribuée en support d'atelier –

Pour participer, RDV sur mamaisonmasante.fr

Quand on fait ses courses

On préfère



Les fruits et légumes frais et locaux

Les produits non emballés

Le verre

Certains plastiques (voir mémo plastiques)

On évite



Les boîtes de conserve et les cannettes*

Les films alimentaires mous et transparents

Les barquettes en polystyrène

Les produits industriels riches en additifs

* Au 1er janvier 2015, interdiction du bisphénol A (BPA)

C C Courses

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles

Fiche mémo distribuée en support d'atelier –

Pour participer, RDV sur mamaisonmasante.fr