

Manger autrement - On mange quoi demain ?

Place aux produits locaux et de saison. On cuisine et on diminue la viande.



Comment améliorer ce qui compose notre assiette ?

Premier réflexe : on cuisine des produits locaux et de saison. On peut aussi diminuer sa consommation de viande et cuisiner davantage !

Vive les bons petits plats maison, les biscuits préparés le week-end pour les collations des enfants, les lunches zéro déchet...

Cette page sera alimentée tout au long de l'année 2024.

> Lire : [Comment va-t-on manger demain ?](#)

> [Articles, vidéos et podcasts liés à notre action "On mange quoi demain ?"](#)



ON MANGE QUOI **DEMAIN** ?

Manger moins de viande :

- [Les bonnes raisons de manger moins de viande](#)
- [Manger moins de viande : par où commencer ?](#)
- [Par quelles protéines végétales remplacer la viande?](#)
- [Flexitarien, végétarien, végétalien : quelles différences ?](#)

Cuisiner plus

- [10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison](#)
- [Comment faire des pic nic et collations zéro déchet ?](#)

Choisir du local, de saison, labellisé

- [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#)
- [Étiquette alimentaire : 6 infos à y lire pour mieux consommer](#)
- [Quel poisson choisir pour acheter plus durable ?](#)
- [Reconnaître les labels pour manger durable](#)
- [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#)
- [8 astuces pour manger bio et pas cher](#)



Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://ecoconso.be/content/manger-autrement-mange-quoi-demain>