



Chantier Transition alimentaire
Défi "Ton déjeuner durable"

Contexte et enjeux

L'alimentation représente 1/3 des GES émis par chaque citoyen.

- > A raison de 3 repas par jour, chaque citoyen émet une quantité non négligeable de GES.
- > Réfléchir aux choix que l'on fait au quotidien pour se nourrir constitue donc un levier important pour réduire son impact sur l'environnement.



MENU 1



Total:
4979 g eq CO₂
876 Kcal

- Cornets de jambon aux légumes
- Bifteck-frites
- Plateau de fromages

MENU 2



Total:
3737 g eq CO₂
919 Kcal

- Salade de concombre à la crème fraîche
- Boeuf purée
- Tarte aux poires

MENU 3



Total:
1247 g eq CO₂
832 Kcal

- Salade de betteraves rouges aux pommes
- Tagliatelles sauce bolognaise
- Compote de pommes aux châtaignes

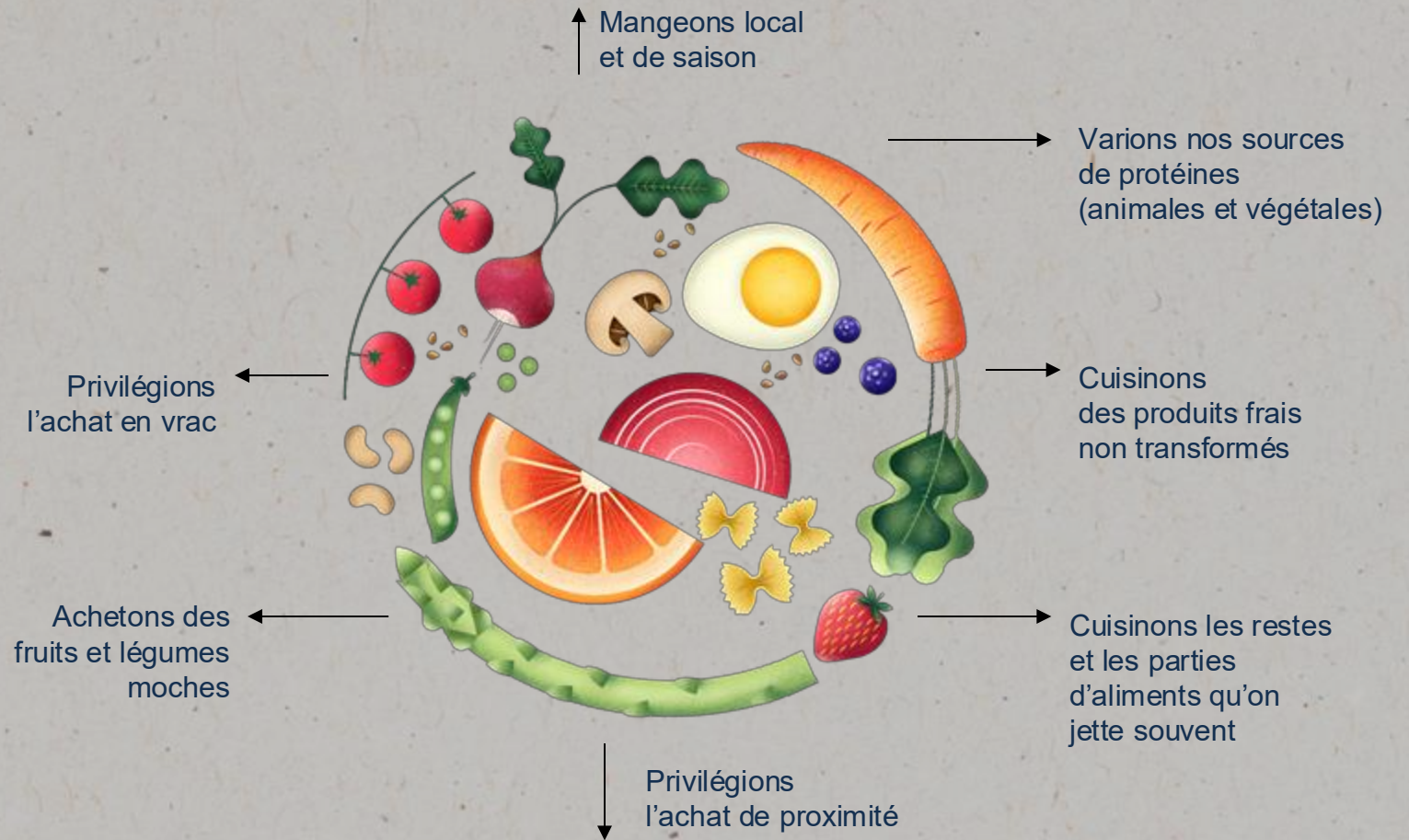
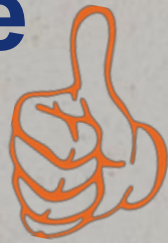
MENU 4



Total:
517 g eq CO₂
776 Kcal

- Soupe de légumes
- Omelette aux pommes de terres et aux oignons
- Salade de fruits

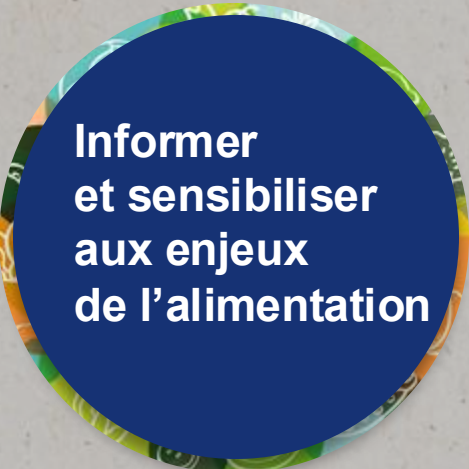
Les clés d'un déjeuner durable



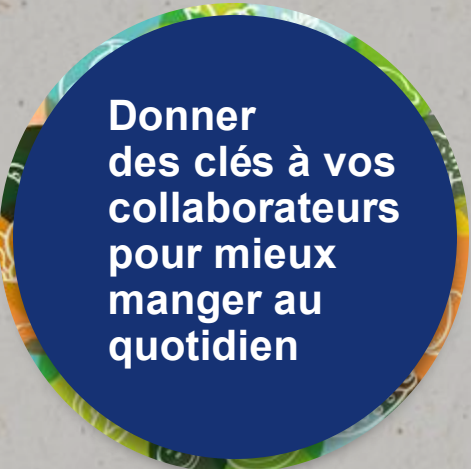
Le catalogue des défis transition alimentaire

Relevons ensemble les défis pour un déjeuner plus durable!

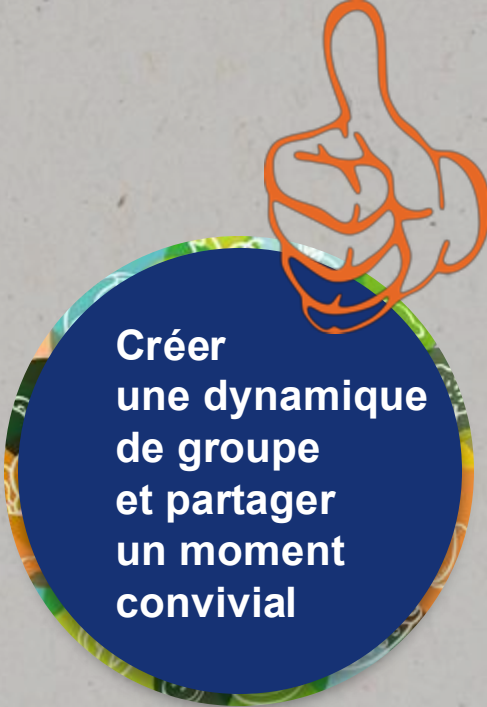
Des défis ludiques qui permettent de :



**Informez
et sensibilisez
aux enjeux
de l'alimentation**



**Donnez
des clés à vos
collaborateurs
pour mieux
manger au
quotidien**



**Créer
une dynamique
de groupe
et partager
un moment
convivial**

(Sur la base du volontariat)

Une affiche pour promouvoir un déjeuner durable



Un moyen simple pour s'informer et donner les "astuces" à tous les salariés pour concocter un déjeuner durable.

- Rapide et facile à mettre en place en entreprise : à afficher en salle de pause, cuisine...
- Du concret pour améliorer ses habitudes !



Participons à une conférence inspirante

C'est l'occasion de **s'interroger et d'échanger** sur notre rapport à l'alimentation, notre rapport personnel mais également avec les autres et la planète.

Un premier stade pour :

- faire réfléchir les collaborateurs sur les enjeux de l'alimentation (santé, société, environnement)
- leur donner les clés pour adopter de nouveaux gestes dans leur quotidien

Durée approximative : 1h

Contact pour en savoir + : Emilie, le Zeste en plus
emilie@lezesteenplus.com - 06.79.05.89.19



Défi

2



Cuisinons ensemble un déjeuner durable

Les ateliers culinaires permettent aux salariés de mettre la main à la pâte pour ensuite partager le repas qu'ils auront confectionné. L'objectif est d'apprendre des techniques simples et rapides pour une cuisine du quotidien "bas carbone", le tout dans la bonne humeur.

Différentes thématiques peuvent être abordées :

- Equilibrer une assiette sans viande
- Cuisiner un repas zéro gaspi
- Préparer sa lunchbox de saison et locale

En visio ou en présentiel

Contact pour en savoir + : Emilie, le Zeste en plus
emilie@lezesteenplus.com - 06.79.05.89.19



Visitons une exploitation agricole

Visiter une exploitation agricole biologique permet de **sensibiliser** les salariés aux enjeux agricoles d'aujourd'hui et de demain.

Comprendre le lien entre agriculture, consommation et environnement, les contraintes du métier et les enjeux de qualité pour permettre de faire des choix éclairés lors des courses hebdomadaires.

Pour en savoir + :

- RDV sur le réseau [Bienvenue à la Ferme](#)
- Ou contactez le GAB 44 au 02.40.79.46.57 pour organiser des visites



Testons nos habitudes

Un calculateur sur l'impact carbone des aliments de l'ADEME pour savoir où chacun en est dans sa **connaissance des enjeux de l'alimentation** permettant de faire le point sur son envie d'adopter de nouveaux gestes pour réduire l'empreinte de son assiette :

→ À découvrir [ici](#)



Partageons un déjeuner durable

Pour les salariés préparant leur déjeuner, il est possible d'imaginer se retrouver le midi pour partager un moment convivial ensemble.

Chacun aura préparé en amont sa lunchbox avec comme objectif de minimiser l'empreinte carbone de son déjeuner.

Le défi pourra alors être au choix :

- Equilibrer sa lunchbox sans viande
- Utiliser seulement des produits achetés sans emballage
- Privilégier les produits bio, locaux et de saison
- Cuisiner "zéro-gaspi" (utiliser les restes, les fanes de légumes ...)



Pour aller plus loin...

- Réalisez un audit de votre restaurant d'entreprise via le GAB 44
- Commander gratuitement auprès de l'Ademe, es ressources utiles :
 - [Le calendrier des fruits et légumes de saison](#)
 - [Le livret de recettes "zéro déchet"](#)
 - [Le livret de recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses](#)
- Prestataires
 - Frigo Melchior
 - Appli smartphone anti-gaspi: Too good to go
 - Tricyclerie



Face à l'urgence environnementale et sociale, nous avons tous une carte à jouer !

