

# Consultkaart - Duurzaam eten



Bewust eten kopen, koken en bewaren is goed voor je portemonnee en voor het milieu.

Deze consultkaart is ontwikkeld op initiatief van:



**Nestlé Nederland**

Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Good Food, Good Life

Eten met aandacht

# Consultkaart - Duurzaam eten

## Bewust kopen



- ✓ Check thuis je eigen voorraad.
- ✓ Gebruik een boodschappenlijstje.
- ✓ Koop niet meer dan je nodig hebt.
- ✓ Kies groenten en fruit van het seizoen.
- ✓ Ga met een gevulde maag de winkel in.

## Bewust koken

- \* Kook met weinig water.
- \* Deksel op de pan.
- \* Roerbak groenten.
- \* Meet rijst of pasta af.
- \* Groenteafval bij GFT.



## Bewust bewaren



- Zet bederfelijk eten gelijk in de koelkast.
- Controleer elke dag wat op moet.
- Haal precies genoeg sneetjes brood uit de vriezer.
- Vries restjes in.

## Bewaaradvies van Voedingscentrum

Hoe lang kan je iets bewaren in keukenkast, koelkast of vriezer? Het staat in de digitale bewaarwijzer op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Met bewaartips en hoe je kan zien, ruiken of proeven of iets nog goed is.



Good Food, Good Life

[www.nestle.nl/voedinggezondheid/etenmetaandacht](http://www.nestle.nl/voedinggezondheid/etenmetaandacht)

Eten met aandacht