


# LA règle ANTI-GASPI

des quantités adaptées


*pour 1 personne*

## RIZ

1/2 x 

*un demi verre à eau*

## PÂTES

1 x 

*un verre à eau*

## SPAGHETTIS



*le diamètre d'une pièce de 2€*

## VIANDE

100 à 150g



## POISSON

140g



## LÉGUMES

175 à 200g



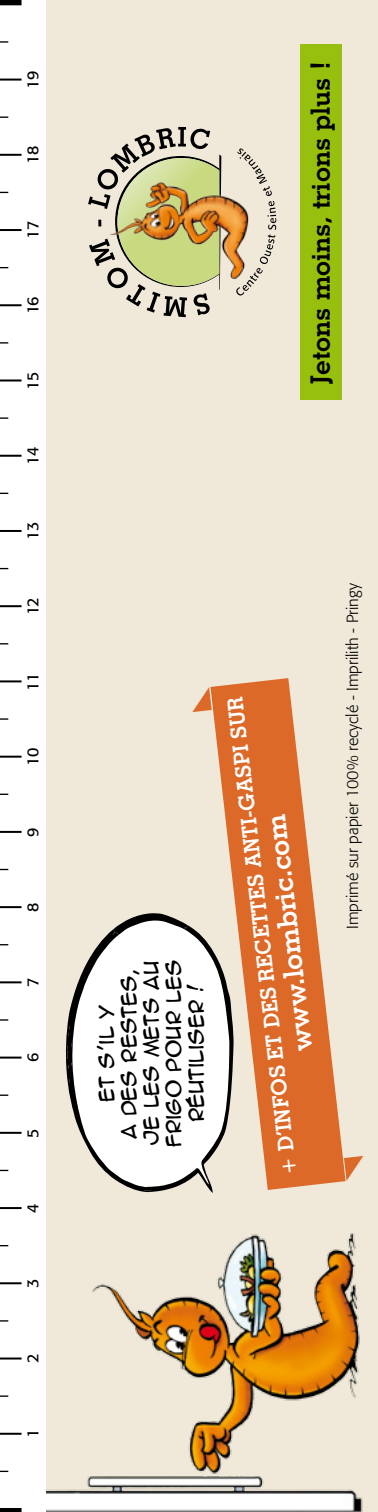
## LAITUE

1 x



*un bol*





ET S'IL Y  
A DES RESTES,  
JE LES METS AU  
FRIGO POUR LES  
RÉUTILISER !

+ D'INFOS ET DES RECETTES ANTI-GASPI SUR  
[www.lombric.com](http://www.lombric.com)



**Jetons moins, trions plus !**