



Construire sa souveraineté alimentaire

Au niveau de la commune, d'une entreprise, d'une famille

- Décider ce que je mets dans mon assiette
- Décider comment est produite ma nourriture
- Décider d'où vient ma nourriture
- Décider les modèles d'échange commercial pour ma nourriture

Exemple : l'assiette de la cantine de Mouans-Sartoux



- Des légumes et un fruit tous les jours
- Moins de graisse de sel et de sucre
- Des céréales plus complètes
- Des produits frais et bruts

Les protéines :

- 50% végétales et œuf
- 50% viande et poisson

100% Bio

Le plus local possible

Commerce équitable
Juste prix