

DES VALEURS POUR LE MEILLEUR

Pour une alimentation BIO EXIGEANTE

Partageons
LE GOÛT D'ÊTRE
ENSEMBLE
À CHAQUE BOUCHÉE.

Entre convivialité et convictions !

L'arrivée des beaux jours rime bien souvent avec apéritifs et repas entre amis. **Biocoop vous accompagne pour faire de ces instants de partage, un véritable bio moment.**

Au rayon fruits et légumes, place aux couleurs et saveurs de l'été ! Concombre, tomate, fraises, pêches... pas question de faire des concessions entre goût et convictions. **Chez Biocoop, les fruits et légumes sont sélectionnés selon des critères exigeants.**

Entre amis ou en famille, l'apéritif est un moment de convivialité où s'invitent régulièrement les aliments ultra-transformés. **Avec quelques astuces, il est facile d'en limiter sa consommation au quotidien.**

Si le fait-maison est la clé d'une alimentation saine et moins transformée, il ne faut pas oublier la praticité des produits « tout prêt ». C'est pourquoi Biocoop continue d'améliorer les compositions de ses produits à marque.

Se faire plaisir tout en faisant attention ce que l'on mange, c'est aussi ça une alimentation bio exigeante !

Les fruits et légumes CHEZ BIOCOOP !

Afin de vous garantir le meilleur de la bio, les fruits et légumes Biocoop doivent respecter un certain nombre de critères :

100% BIO ! Tous nos fruits et légumes sont tous certifiés bio (label européen) ou en conversion vers l'agriculture biologique.

100% DE SAISON
Interdiction des productions sous serre chauffée et des produits hors saison venant de l'autre bout de la planète.

100% RESPONSABLE

Refus des produits provenant de la « mer de plastique » (région d'Almería en Espagne) : mode de production bio non compatible avec notre vision (conditions de travail difficile et mode de production non durable).

PRIORITÉ AU LOCAL Nos magasins priorisent la relation directe avec des producteurs locaux situés à moins de 150 km routiers de leur emplacement.

NON AU TRANSPORT PAR AVION ! Les fruits et légumes cultivés hors Europe (banane, ananas, mangue...) sont importés par bateaux et Biocoop favorise toujours la proximité.

STOP AU SUREMBALLAGE !

Pas d'emballage inutile contrairement aux grandes surfaces où les fruits et légumes bio sont mis en portions et emballés.*

* la réglementation l'impose pour éviter toute contamination entre bio et conventionnel

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Quelques conseils POUR LIMITER SA CONSOMMATION D'ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS (AUT)

Lire les étiquettes



Tous les produits industriels ne sont pas des AUT et des produits « simples » peuvent en être. On décrypte donc les étiquettes ! Si vous remarquez un aliment que vous ne pourriez pas retrouver dans votre cuisine, vous avez affaire à un AUT !



Ne pas se fier aux apparences

Certains produits d'apparence sains ne garantissent pas l'absence d'AUT. Au contraire, les industriels rajoutent souvent des additifs et des arômes pour reproduire certains goûts et textures.

Sensibiliser les enfants

Biscuits, céréales... Les enfants, souvent cible des AUT, peuvent vite en devenir dépendants. Pour en limiter l'impact, privilégiez les fruits sous toutes ses formes et cuisinez en famille. Les bonnes habitudes alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge.



Cuisiner des produits frais et bruts

Pour éviter au maximum les AUT, rien ne vaut le frais et le fait-maison. On retient la « règle des 3V » : un maximum de produits végétaux, vrais (pas ou peu transformés) et variés.



LE FAIT-MAISON ÇA A DU BON !

Se mettre aux fourneaux c'est bon pour la santé et pour le moral. **Voici quelques conseils pour se lancer !**

Simplicité ! Commencez par des plats simples et qui vous font envie.

S'aider de recettes. Retrouvez des recettes à disposition dans votre magasin ou sur notre site internet.

Prévoir les menus de la semaine ! Préparez tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine. C'est pratique, économique et ça permet un véritable gain de temps.

Pas envie de cuisiner tous les jours ? Cuisinez en plus grosses quantités et congelez-en une partie.

En famille ! Cuisiner est une activité simple et ludique qui réunira petits et grands.



— Tous en cuisine ! —



CHEZ BIOCOOP, ON VA TOUJOURS PLUS LOIN !



Contre l'ultra-transformation, Biocoop s'engage à améliorer la composition de ses produits à marque.



Pâte à pizza

Finis les levures phosphatées ! Uniquement de la farine, de l'eau, de l'huile d'olive, du bicarbonate et du jus de citron.



Charcuterie sans sel nitré

En 2021, le sel nitré a été supprimé dans la moitié de notre gamme charcuterie. **Objectif 2022, plus aucun sel nitré pour notre charcuterie à marque Biocoop.**

Galettes coco-citron

Pas de phosphate de calcium ou autres additifs suspects.



ET BIEN PLUS ENCORE DANS LES RAYONS DE VOTRE MAGASIN !

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr



Tous les papiers
se trient et
se recyclent

Vous avez des questions
sur Biocoop, sur un produit ?
Contactez le service clients au :

0 800 807 102 Service & appel
gratuits