

#Meal Prep

CALENDRIER HEBDOMADAIRE

LUNDI :

MARDI :

MERCREDI :

JEUDI :

VENDREDI :

SAMEDI :

DIMANCHE :

INGREDIENTS :

+
**BON
APPETIT !**

Astuce : BIEN RANGER SES ALIMENTS

emsa

Dans un réfrigérateur, le principe suivant s'applique : la partie du bas est plus froide que le haut. L'air froid descend et s'accumule au-dessus du compartiment à légumes. C'est pour cela qu'il y a une telle différence de température.



COMPARTIMENT DU HAUT :

7-10°C

- fromage
- conserve



COMPARTIMENT DU MILIEU :

6-7°C

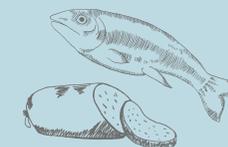
- produit laitier
- les restes



COMPARTIMENT DU BAS :

4-5°C

- viande
- poisson



TIROIR A LÉGUMES :

10-13°C

- fruits
- légumes



PORT DU FRIGO :

8-10°C

- oeufs
- beurre
- moutarde
- boissons
- et bien plus !



A NE PAS METTRE

AU FRIGO :



- bananes
- avocat
- patate



- basilic
- pain
- miel



- chocolat
- café
- huile d'olive