

# LUNCH



## Les étapes d'une boîte à lunch



### 1. Planifier

- Faites une liste de vos 10 lunchs préférés.
- Cuisinez 1 ou 2 portions de plus quand vous faites le souper.
- Assurez-vous d'avoir: boîtes à lunch, plats, contenants, bouteille d'eau et thermos. Prévoir un espace pour les ranger dans la cuisine.
- Favorisez des contenants faciles à ouvrir, réutilisables ou recyclables.
- Utilisez des blocs réfrigérants « Ice Pak » de différents formats et assurez-vous de les mettre sur le plat à réfrigérer.



### 2. Préparer

- Préparez à l'avance: crudités, muffins ou galettes.
- Mettre en portion les aliments dans des contenants réutilisables (yogourt, compote, hummus, trempette).
- Préparez en partie ou en totalité le lunch la veille.



### 3. Nettoyer

- Nettoyez la boîte à lunch et les contenants avec de l'eau et du savon chaque jour.

