

La boîte à lunch La planification



La préparation de lunchs sains et nutritifs nécessite un minimum de planification pour ainsi la rendre accessible, simple et efficace.

Dites adieu aux bactéries

Voici quelques conseils pour éloigner les bactéries. Utilisez une boîte à lunch isolée et lavable. Ajoutez un bloc de congélation du type « Ice Pack » même si vous ajoutez un repas congelé ou un jus congelé. Nettoyez la boîte à lunch chaque jour à l'eau savonneuse ou chaque semaine dans la machine à laver pour celles en tissus. N'oubliez pas de jeter les aliments périssables (yogourt, fromage, viande, etc.) si vous en rapportez à la maison, car les blocs de congélation ne sont efficaces que durant quelques heures. Gardez toujours vos lunchs dans un endroit frais ou au frigo si possible. En cas contraire, mangez la collation périssable le matin et gardez la barre tendre ou la compote pour l'après-midi. Bref, planifiez!

À NOTER

Regroupez dans le frigo, le garde-manger et le congélateur les plats et aliments destinés aux lunchs. C'est ainsi plus facile à ajouter à la boîte à lunch et permet d'un seul coup d'œil de savoir l'état de nos réserves.

ASTUCES

- Prévoyez vos lunchs à l'avance
- Gardez votre liste d'épicerie toujours à jour
- Faites vos achats à l'avance
- Lavez et coupez vos crudités dès le retour de l'épicerie
- Cuisinez vos repas en double pour en avoir pour le lunch du lendemain
- Placez des portions au réfrigérateur et d'autres au congélateur
- Prenez du temps la fin de semaine pour prendre de l'avance dans vos repas de la semaine (soupes, plats principaux, muffins maison, biscuits santé, etc.)

Logistique!