FAMILLE & éducation

CONSEIL FAITES RÉGULIÈREMENT LE TRI DANS LES PLACARDS ET LE FRIGO.

7 jours 7 idées repas

- Évitez le gaspillage alimentaire en prévoyant, chaque semaine, selon les produits de saison, sept menus pour vos repas du soir.
- Avant de vous atteler à cette tâche, vérifiez dans votre réfrigérateur s'il reste des denrées périssables à utiliser rapidement.
- Et si vos enfants proposaient eux aussi un menu ?

CONSEIL NE FAITES PAS LES COURSES LE VENTRE VIDE.

QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR ?

MENU 1	MENU 2	MENU 3	MENU 4	MENU 5	MENU 6	MENU 7

CONSEIL N'AYEZ PAS LES YEUX PLUS GROS QUE LE VENTRE.

apel

© ISTOCK