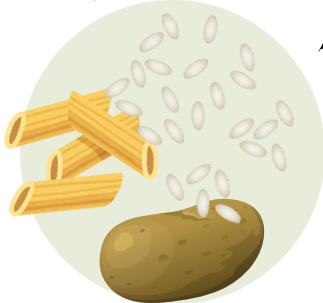


LE BATCH COOKING

- Utiliser des **réipients hermétiques** pour conserver les aliments.
- Pour les féculents, penser à ajouter **1 c. à soupe d'huile** pour éviter qu'ils ne sèchent.
- **Etiqueter et dater** tous les réipients pour savoir quand ils ont été préparés.
- **Réchauffer soigneusement** les aliments avant de les consommer pour éviter tout risque sanitaire.

Durée de conservation des aliments préparés à l'avance

Féculents



4 jours

Légumes crus tranchés



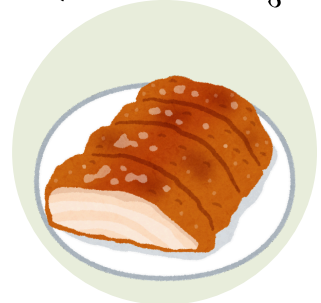
2-3 jours

Légumes cuits



3-4 jours

Viandes, oeufs



3 jours



Marie Scapin

Dététicienne nutritionniste

www.mariescapin.fr

06 25 26 58 30

contact@mariescapin.fr

  @marie.scapin