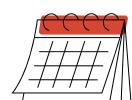


# LE BATCH COOKING

- Utiliser des **récipients 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 récipients 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	Légumes crus tranchés	Légumes cuits	Viandes, oeufs

*4 jours*      *2-3 jours*      *3-4 jours*      *3 jours*



**Marie Scapin**

Diététicienne nutritionniste

[www.mariescapin.fr](http://www.mariescapin.fr)

06 25 26 58 30

[contact@mariescapin.fr](mailto:contact@mariescapin.fr)

@marie.scapin