

# Construire un repas complet

SANS ÉPLUCHER, PRÉPARER, COUPER OU CUISINER

♥ Etape 1 : choisir un élément de chaque colonne

🔥 : nécessite un micro-onde

❄️ : surgelé

FÉCULENT	PROTÉINES ANIMALES	OU	PROTÉINES VÉGÉTALES	LÉGUMES

# Construire un repas complet

SANS ÉPLUCHER, PRÉPARER, COUPER OU CUISINER

♥ Etape 2 : ajouter des graisses essentielles et une sauce, du goût ...

