Repas Express d'Épicure!

Crystal MacGregor, Diététiste Épicure Sélections

13 mai 2010

Simplifiez-vous la vie en préparant d'avance ! À faire pour des repas faciles toute la semaine :

À FAIRE CETTE SEMAINE

- ❍ Préparez et placez au réfrigérateur Trempettes et Vinaigrettes Épicure dans des contenants réutilisables pour la semaine.
- ❍ Lavez, coupez, et réfrigérez les légumes pour la semaine dans des contenants réutilisables.
- ❍ Préparez les produits Épicure par portions dans des sacs étiquetés avec le jour de la semaine – utilisez selon les besoins.
- ❍ Cuisinez, coupez en tranches et congelez les poitrines de poulet pour des repas rapides et faciles.
- ❍ Râpez et congelez les courgettes dans des sacs de congélation.
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ _____
- ❍ _____