FICHE 03 / 14

Des repas sans cuisson

Prévoir des aliments déjà prêts, pas seulement des paquets à cuire.

Construire une réserve qui sera utilisée

Choisissez des produits que vous mangez déjà, conservables sans réfrigérateur avant ouverture : conserves prêtes à consommer, compotes, biscuits ou autres aliments adaptés. Vérifiez les étiquettes et les allergies.

L’astuce des portions

Privilégiez des formats consommables à l’ouverture. Un grand emballage ouvert peut imposer du froid que vous n’aurez plus. Vérifiez aussi comment ouvrir les boîtes sans électricité.

Mon menu sans cuisson

Jour	Matin	Midi	Soir
1			
2			
3			

Complétez selon les personnes, leurs régimes et les besoins de santé. L’eau à boire reste distincte de ce tableau.

- ☐ Chaque choix est réellement consommable sans cuisson.
- ☐ Quantités adaptées, emballages intacts et dates vérifiées.
- ☐ Bébés et animaux : aliments habituels prévus à part.