

# Chic Frigo

Sans Fric

## ADOPTER LE CHIC FRIGO SANS FRIC *en 10 étapes*

1. JE LAISSE MON FRIGO ME DICTER QUOI MANGER
2. AVANT DE JETER, JE ME DEMANDE COMMENT JE PEUX TRANSFORMER
3. JE SAIS QUE SI UN ALIMENT N'EST PLUS BEAU, IL EST ENCORE SAVOUREUX
4. MON FRIGO N'EST JAMAIS VIDE, CAR JE TROUVE TOUJOURS UNE RECETTE À CRÉER
5. JE NE FAIS L'ÉPICERIE QU'UNE SEULE FOIS PAR SEMAINE
6. J'ACHÈTE SELON LES AUBAINES ET LES SAISONS
7. AVEC UN ALIMENT JE FAIS TROIS REPAS; AVEC CINQ ALIMENTS, JE FAIS UN MENU COMPLET POUR LA SEMAINE
8. JE CUISINE EN DOUBLE OU EN TRIPLE : UNE ÉCONOMIE DE TEMPS, D'ARGENT ET D'ÉNERGIE
9. J'ADORE CUISINER TOUSKI
10. MON CONGÉLATEUR EST MON MEILLEUR AMI

