

FRIGO	PLACARDS	CONGELATEUR	AUTRE .....	MENUS DE LA SEMAINE
				LUNDI
				MARDI
				MARCREDI
				JEUDI
				VENDREDI

## Comment utiliser l'organiseur de cuisine AttractiveCooking

**Avec cet organisateur tu vas faire des économies, tu vas arrêter d'acheter des produits en double et tu vas éviter le gaspillage !**

Comment ça marche :

1. imprime chaque semaine la première page de ce document et mets-la sur ton frigo grâce à tes magnets
2. note dans les colonnes correspondantes les produits comestibles que tu trouves dans ton frigo, tes placards, ton congelo, ta cave, ton grenier ... (aide-toi de la semaine précédente!)

ex. tu as 2 paquets d'emmental dans ton frigo, incrists-les en fonction de leur conditionnement dans la colonne « FRIGO »

EMMENTAL	1	1			
----------	---	---	--	--	--

le jour ou tu termines un paquet d'emmental, raye une des cases « 1 ». Maintenant sans ouvrir ton frigo tu sais que tu n'as plus qu'un paquet d'emmental. C'est TOP non ?

EMMENTAL	1	4			
----------	---	---	--	--	--

3. prévois tes repas en fonction de ce que tu as déjà et note-les dans la colonne de droite. Tu vas voir comme tu vas te simplifier la vie chaque jour en arrêtant de te demander ce que tu va manger.
4. tu as des enfants ? Note aussi leur goûter dans cette colonne
5. le jour où tu fais les courses, prends cette liste avec toi et achètes les produits que tu n'as plus sans risquer d'acheter en double. Tu vois comme c'est simple de faire des économies.