



Mon repas à emporter

Une préparation simple pour partir sereinement.

01 COMPOSER

- ☐ Choisir le repas selon ma faim et ma journée.
- ☐ Prévoir des légumes, un féculent et une source de protéines.
- ☐ Ajouter un fruit ou un laitage selon mon envie.

02 PRÉPARER ET TRANSPORTER

- ☐ Utiliser une boîte propre, fermée et adaptée aux aliments.
- ☐ Garder les aliments périssables au froid jusqu'au départ.
- ☐ Prévoir un sac isotherme avec des pains de glace.
- ☐ Mettre le repas au réfrigérateur dès l'arrivée, si possible.

03 LE PETIT MÉMO

- ☐ Eau • Couverts • Serviette • Boîte hermétique.
- ☐ Collation si besoin : fruit, pain ou quelques noix non salées.
- ☐ Sans froid fiable : choisir des produits non périssables.
- ☐ Respecter les conditions de conservation sur l'emballage.

Pour les allergies, choisissez les ingrédients et vérifiez les étiquettes. Un sac isotherme ralentit le réchauffement : il ne remplace pas un réfrigérateur.