

# *Inventaire* DU CONGÉLATEUR

<p><b>REPAS AVEC DES RESTANTS</b></p> <p>Incluez les aliments divisés en portions individuelles ou en contenants familiaux pouvant être mis à décongeler au réfrigérateur pour le dîner ou le souper.</p>	
<p><b>ÉLÉMENTS DE REPAS</b></p> <p>Protéines faciles (boulettes de viande, doigts de poulet ou poisson), sauces ou recettes en vrac pouvant servir comme partie d'un repas.</p>	
<p><b>À UTILISER</b></p> <p>Les articles que vous gardez en stock comme les muffins anglais, tortillas, fruits et légumes congelés.</p>	
<p><b>DIVERS</b></p> <p>Les articles d'usage personnel, les aliments en vrac qu'on peut consommer dans plusieurs repas (ragoût ou lasagne).</p>	