

Je range mon frigo

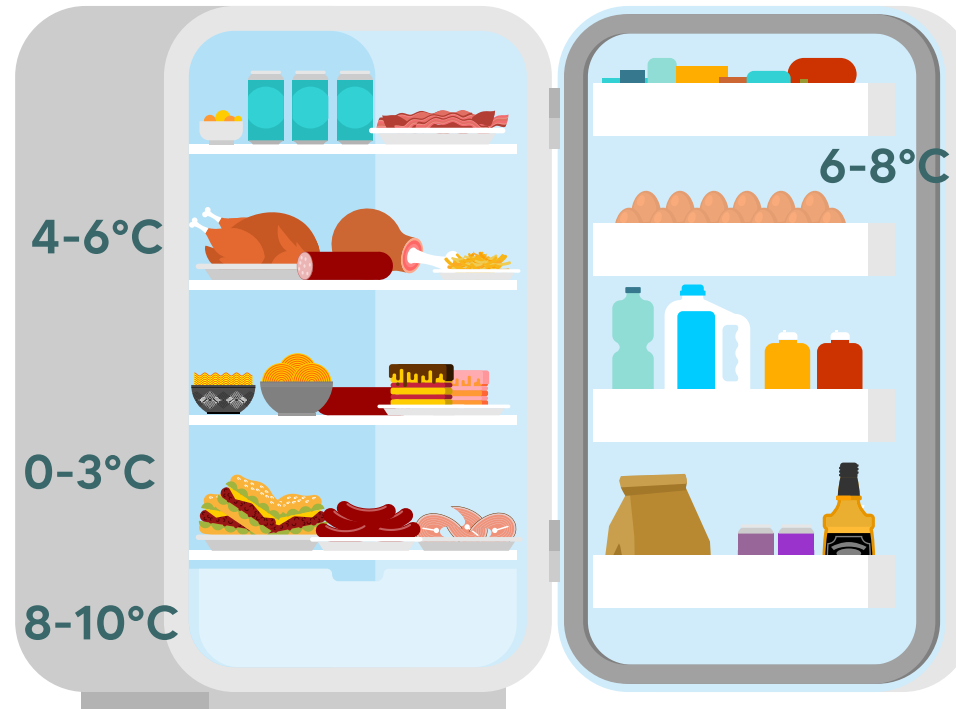
Les zones froides

La partie la plus froide 0-3°C
jouxte le freezer ou juste au-dessus du bac à légumes
stockage:
viande, poisson crus, crustacés, fromages, produits à décongeler

La zone 4-6°C
étages intermédiaires
stockage:
yaourts, lait non ouvert, aliments cuits, pâtisseries, fromages à pâte dure

Le bac à légumes 8-10°C
en bas du frigo
stockage:
fruits et légumes frais, fromages à affiner

Température moyenne: 4°C



Ne pas placer d'aliments chauds!
Plus le frigo est rempli, moins il est froid!

Les zones froides

La 3ème zone froide 6-8°C
la porte du frigo
stockage:
beurre, condiments, sauces, boissons ouvertes, (oeufs)

L'entretien

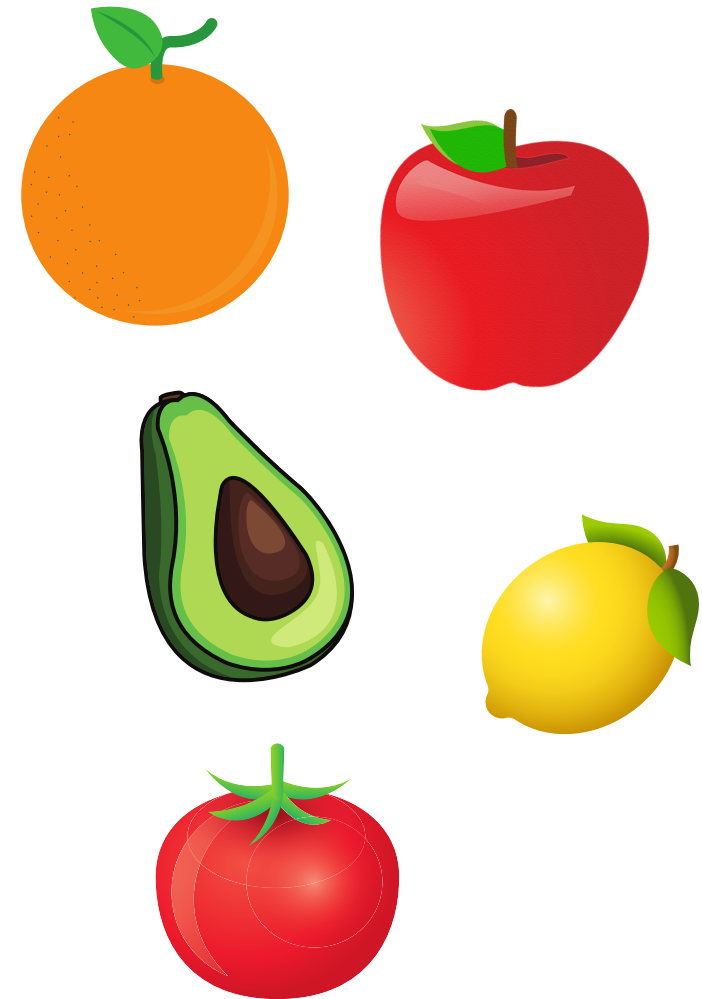
Nettoyage
environ 1 fois / mois
eau vinaigrée (ou bicarbonatée) pour les parois, du haut vers le bas puis sécher
Nettoyer les pièces amovibles sous le robinet.

Tri
1 fois / mois minimum
vérifier les dates de péremption, les produits oubliés

Quels fruits et légumes dans mon frigo ?



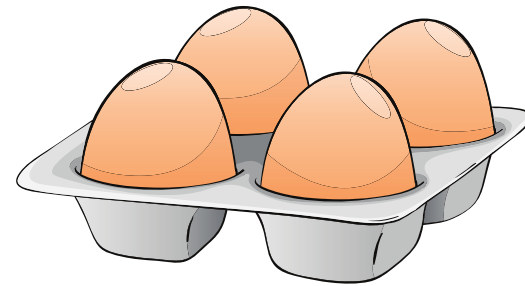
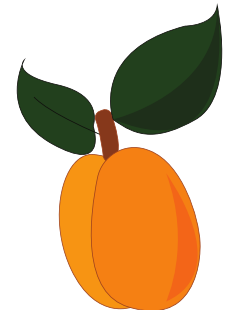
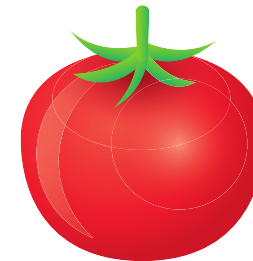
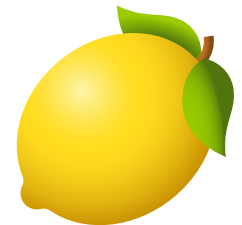
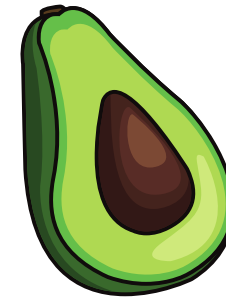
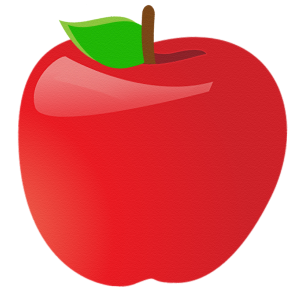
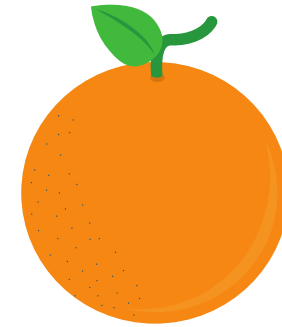
Une fois mûrs:



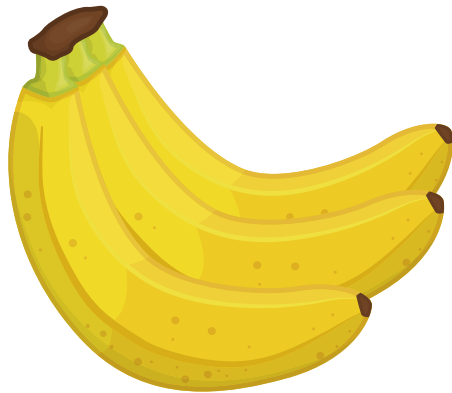
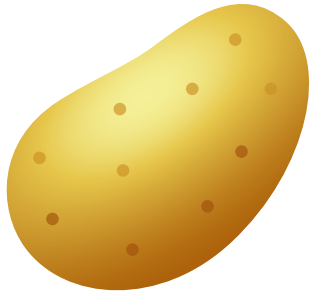
chloé de snuet
DIÉTÉTICIENNE

Quels aliments à Température ambiante ?

Jusqu'à maturité:



Température constante



chloé de snuet
DIÉTÉTICIENNE