

BOÎTE À LUNCH

# CONTENANT ISOTHERME (THERMOS)



1

## LE MATIN

Remplir le thermos d'eau bouillante, refermer le couvercle et attendre 15 minutes.



2

Chauffer le repas à une température élevée. Préférer les soupes et les repas avec une sauce.

3

Vider l'eau du thermos.



4

Ajouter le repas.



5

Mettre le thermos dans la boîte à lunch.