

Contenu

4 Recettes pour ma lunchbox

24 Idées lunchbox

46 Index

Tu trouveras ici toutes les recettes classées par unités SmartPoints. Tu verras aussi lesquelles sont végétariennes, vegan, sans lactose ou sans gluten.

48 Impressum

Info-recettes



Valeur en unités SmartPoints
par personne/pièce

prêt en : correspond à la durée
entière de préparation
(cuisson, marinade, etc.
inclus)



Le petit plus pour « pimper »
tes recettes !

préparation : correspond à la durée de
la participation active
(couper, remuer, etc.)



Astuces et informations
sur les ingrédients