Une fois dans la semaine, je double la recette de mon souper. Je congèle ce qui reste, pour un souper où le temps me manque, ou tout simplement pour les lunchs.

Appuie sur le champignon et accélère tout droit vers ton but.

À un repas déjà planifié (par exemple une soupe ou une salade), j'ajoute des légumineuses pour un supplément de protéines.