

Canevas

de soupe-repas

Composez votre propre recette; sélectionnez les éléments de votre choix dans chaque catégorie, puis ajoutez l'ensemble des ingrédients indispensables à la recette notés dans l'encadré pointillé.



PROTÉINES

1½ tasse

Boeuf

Poulet

Porc

Lentilles

Haricots

Tofu



+ LÉGUMES

2 tasses coupés en petits dés*

Chou-fleur

Courge

Brocoli

P. de terre

Céleri

Tomates

* Vous pouvez mélanger les légumes entre eux



+ CORPS GRAS

2 c. à soupe

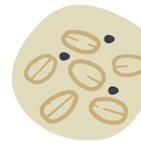
Huile d'olive

Huile d'avocat

Huile de canola

Huile de coco

Beurre



+ CÉRÉALES

¾ tasse

Nouilles

Riz

Blé



LIQUIDE

8 tasses

Bouillon de légumes

Bouillon de poulet

Bouillon de boeuf



INDISPENSABLES

- 2 c. à soupe d'herbes séchées
- 2 c. à soupe d'épices
- Sel et poivre

belles combines