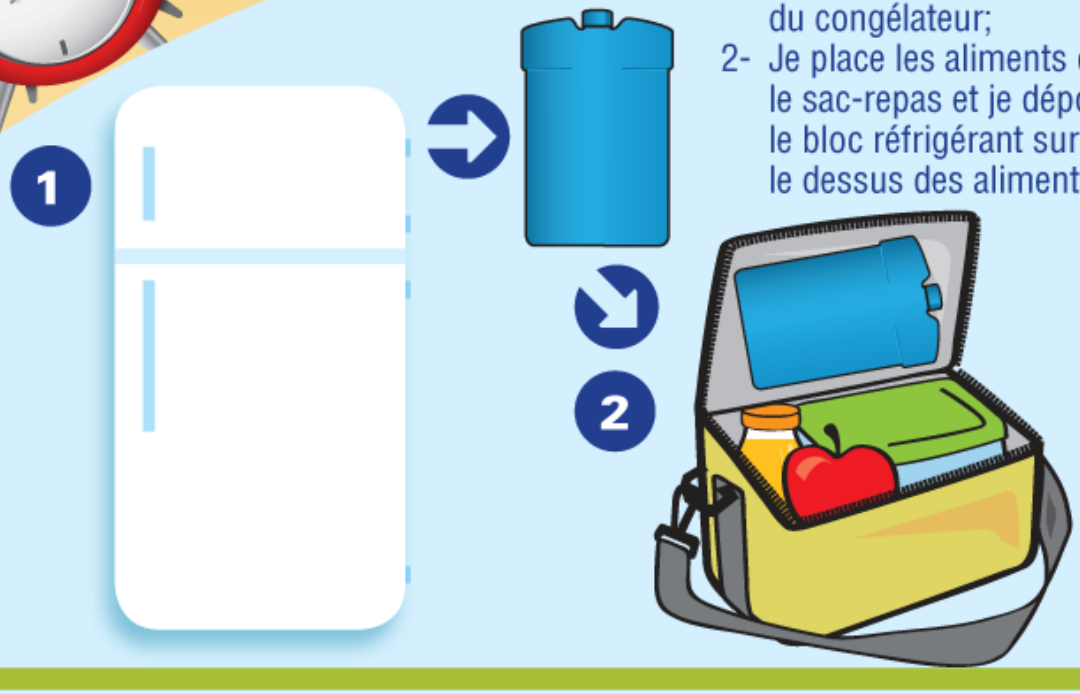
Bloc réfrigérant

Le matin :

1- Je sors le bloc réfrigérant du congélateur;

2- Je place les aliments dans le sac-repas et je dépose le bloc réfrigérant sur le dessus des aliments.



Le soir :

3- Je remets le bloc réfrigérant dans le congélateur.