

Semaine du

1 CE QUE JE VEUX UTILISER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 CE QUE NOUS ALLONS MANGER

Lundi



Mardi



Mercredi



Jeudi



Vendredi



Samedi



Dimanche



UTILISEZ VOS RESTANTS POUR LES LUNCHS/DINERS!

3 CE QUE JE DOIS ACHETER (liste d'épicerie)

LÉGUMES ET FRUITS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PRODUITS CÉRÉALIERS

.....

.....

.....

.....

.....

LAIT ET SUBSTITUTS

.....

.....

.....

.....

.....

VIANDES ET SUBSTITUTS

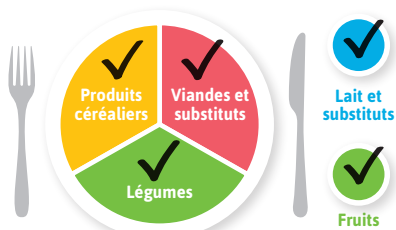
.....

.....

.....

.....

.....



Équilibre nutritionnel de l'assiette

Assurez-vous que chaque repas soit équilibré. Pour vous aider, cochez les groupes d'aliments inclus dans le repas planifié et complétez le menu au besoin.

AU BESOIN, COMPLÉTEZ VOTRE LISTE AU VERSO!