

Semaine du

1 CE QUE JE VEUX UTILISER (que j'ai à la maison/ en vente cette semaine)

2 CE QUE NOUS ALLONS MANGER

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

Lundi



Mardi



Mercredi



Jeudi



Vendredi



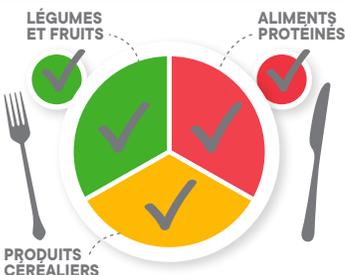
Samedi



Dimanche



Utilisez vos restants pour les lunchs/dîners!



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.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca !

Au besoin, complétez votre liste au verso!