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/DÎNERS!

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

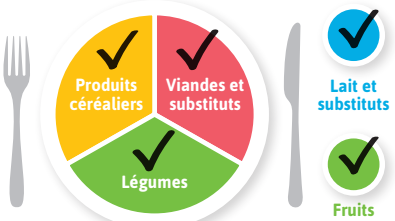
LÉGUMES ET FRUITS

PRODUITS CÉRÉALIERS

LAIT ET SUBSTITUTS

VIANDES ET SUBSTITUTS

AU BESOIN, COMPLÉTEZ VOTRE LISTE AU VERSO!



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.

Fondation OLO
Québec EN FORME
AVENIR D'ENFANTS DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES