Fondation OLO

Semaine du .....

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

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)

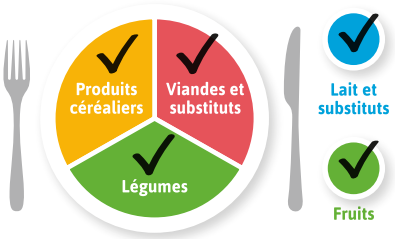
LÉGUMES ET FRUITS

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.

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

1000 jours pour savourer la vie · AVENIR D'ENFANTS DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES · Québec EN FORME