

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 lunches/dîners!

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

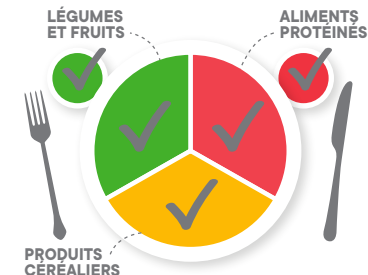
.....

.....

.....

.....

.....



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 !