



Ma semaine de repas

Prévoir quelques idées, garder de la souplesse.

Semaine du : _____

Pour : _____ personnes

JOUR	DÉJEUNER	DÎNER
Lundi	_____	_____
Mardi	_____	_____
Mercredi	_____	_____
Jeudi	_____	_____
Vendredi	_____	_____
Samedi	_____	_____
Dimanche	_____	_____

Ce que j'ai déjà : _____

À acheter : _____

Une trame à adapter : prévoyez les petits-déjeuners et les collations selon vos habitudes et votre appétit. Une case peut aussi accueillir un reste à utiliser.