PLANIFICATEUR DE REPAS SUR 8 SEMAINES

Planifiez vos repas de la semaine

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Mots à garder

"Une liste de courses écrite, c'est le régime le moins cher qui soit."

"Planifier ses repas, c'est cuisiner avec intention plutôt qu'au coup par coup."

Semaine 1

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Encas
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Liste de courses :

Astuce : Essayez une recette d'une autre culture

Semaine 2

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Encas
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Liste de courses :

Astuce : Essayez une recette d'une autre culture

Semaine 3

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Encas
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Liste de courses :

Astuce : Cuisinez un repas à partir de zéro

Semaine 4

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Encas
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Liste de courses :

Astuce : Cuisinez un repas à partir de zéro

Semaine 5

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Encas
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Liste de courses :

Astuce : Essayez un nouveau légume cette semaine

Semaine 6

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Encas
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Liste de courses :

Astuce : Cuisinez en grande quantité et congelez des portions

Semaine 7

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Encas
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Liste de courses :

Astuce : Essayez une recette d'une autre culture

Semaine 8

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Encas
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Liste de courses :

Astuce : Essayez une recette d'une autre culture

À propos de ce document imprimable

PLANIFICATEUR DE REPAS SUR 8 SEMAINES

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Imprimez autant de copies que vous le souhaitez pour un usage personnel, familial ou scolaire.

Veuillez ne pas le revendre.

D'autres cahiers et planificateurs gratuits : myebooksbuy.com/free-resources