# CAHIER DE REPAS EN FAMILLE

*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 : Prévoyez les encas à l'avance

# Semaine 2

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

**Liste de courses :**

Astuce : Préparez vos repas le dimanche

# Semaine 3

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

**Liste de courses :**

Astuce : Ajoutez des protéines à chaque repas

# Semaine 4

| 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 5

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

**Liste de courses :**

Astuce : Recyclez les restes créativement

# Semaine 6

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

**Liste de courses :**

Astuce : Ajoutez des protéines à chaque repas

# Semaine 7

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

**Liste de courses :**

Astuce : Recyclez les restes créativement

# Semaine 8

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

**Liste de courses :**

Astuce : Prévoyez les encas à l'avance

# À propos de ce document imprimable

**CAHIER DE REPAS EN FAMILLE**

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**