JOURNAL DE PRÉPARATION DE REPAS

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."

"Un bon repas en journée chargée commence par dix minutes de planification en journée tranquille."

Semaine 1

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 2

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

Liste de courses :

Astuce : Recyclez les restes créativement

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 : Incluez du fruit au petit-déjeuner

Semaine 5

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

Liste de courses :

Astuce : Buvez un verre d'eau avant chaque repas

Semaine 6

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 7

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 8

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

Liste de courses :

Astuce : Essayez un nouveau légume cette semaine

À propos de ce document imprimable

JOURNAL DE PRÉPARATION DE REPAS

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