

# PLANIFICATION DES REPAS

Ne pas oublier de vérifier l'inventaire du garde-manger,  
du réfrigérateur et du congélateur!

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

## FRUITS + LÉGUMES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## VIANDES + POISSONS + SUBSTITUTS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PAINS + PRODUITS DE BOULANGERIE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PRODUITS LAITIERS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PRODUITS SURGELÉS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PRODUITS NON PÉRISSABLES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PRODUITS NATURELS + SUPPLÉMENTS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Nouveautés à essayer :

---

---

---