



## PLANIFICATEUR DE REPAS

DE: // À: //

|               | PETIT-DÉJEUNER | DÉJEUNER | DÎNER | COLLATIONS |
|---------------|----------------|----------|-------|------------|
| MON           |                |          |       |            |
| MAR           |                |          |       |            |
| ÉPOUSER       |                |          |       |            |
| COLLECTE<br>R |                |          |       |            |
| VEN           |                |          |       |            |
| ASSIS         |                |          |       |            |
| SOLEIL        |                |          |       |            |

## CHOISISSEZ VOS RECETTES

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_





### LISTE DE COURSES D'ÉPICERIE

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| ● _____ | ● _____ | ● _____ |
| ● _____ | ● _____ | ● _____ |
| ● _____ | ● _____ | ● _____ |
| ● _____ | ● _____ | ● _____ |
| ● _____ | ● _____ | ● _____ |
| ● _____ | ● _____ | ● _____ |

### OBJECTIFS DU PLAN DE REPAS

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| ● _____ | ● _____ | ● _____ |
| ● _____ | ● _____ | ● _____ |
| ● _____ | ● _____ | ● _____ |

### REVOIR VOTRE HORAIRE QUAND PRENDREZ-VOUS LE TEMPS DE PRÉPARER LE REPAS ?

|               | PETIT-DÉJEUNER | DÉJEUNER | DÎNER | COLLATIONS |
|---------------|----------------|----------|-------|------------|
| MON           |                |          |       |            |
| MAR           |                |          |       |            |
| ÉPOUSER       |                |          |       |            |
| COLLECTE<br>R |                |          |       |            |
| VEN           |                |          |       |            |
| ASSIS         |                |          |       |            |
| SOLEIL        |                |          |       |            |



**MANGEZ, SAVOUREZ ET RÉPÉTEZ !**

