

Repas et jours à thème



Diner

Souper

Idées de thèmes

Lundi

Pâtes et lasagnes

Pizza / tarte / quiche

Mardi

Viande

Volaille

Mercredi

Poisson

Végétarien

Jeudi

Œufs / omelette

Cuisine du monde

Vendredi

Plat mijoté

Soupe

Samedi

Salade / bowl

Crustacés / fruits de mer

Dimanche

Gratin

Café complet

Tartines / Sandwichs

Cuisine traditionnelle

Menu de la semaine



	Déjeuner	Diner	Souper	Collation(s)
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Liste de courses



Fruits & légumes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Viandes & poissons

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ingrédients & épices

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Pâtes, riz & céréales

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Produits laitiers

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Pains & pâtisseries

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Snacks & friandises

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Surgelés

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Maison / Ménage

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Soin / Hygiène

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Boissons

- _____
- _____
- _____

Animaux

- _____
- _____
- _____

Autres

- _____
- _____
- _____

Tu préfères faire ça sur ton téléphone ?

Utilise *Bring!* ou *WeNeed* pour la liste de course et *Quotidien Repas Planificateur* pour la banque de recettes et tes menus.

