

PLAN DE REPAS POUR LA SEMAINE DU : _____

ALIMENTS À UTILISER :

REPAS À PRÉPARER :

	DÎNER	SOUPER	NOTES
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

PRODUIT	VIANDE/FRUITS DE MER/ FROMAGE / PÂTISSERIES	ÉPICERIE (FRIGO/CONGÉLATEUR)	ÉPICERIE (SEC)