

# Mon menu de la semaine

Choisissez des repas adaptés aux goûts, allergies et besoins du foyer. Ce planning ne prescrit pas de régime.

| Jour | Repas prévu | À préparer |
|------|-------------|------------|
|      |             |            |
|      |             |            |
|      |             |            |
|      |             |            |
|      |             |            |
|      |             |            |
|      |             |            |

# Avant de faire les courses

Vérifiez vos placards, puis notez ce qui manque. Pour imprimer, choisissez le PDF correspondant au papier A4 ou US Letter.

| Aliment | Quantité | Déjà disponible ? |
|---------|----------|-------------------|
|         |          |                   |
|         |          |                   |
|         |          |                   |
|         |          |                   |
|         |          |                   |
|         |          |                   |
|         |          |                   |
|         |          |                   |
|         |          |                   |