

# PLANIFICATION DES REPAS

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

LUNDI	
MARDI	
MERCREDI	
JEUDI	
VENDREDI	

Nouveautés à essayer :

---

---

---

*Blond Story*

## FRUITS & LÉGUMES

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

## VIANDES, POISSONS & SUBSTITUS

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

## PAINS & PRODUITS DE BOULANGERIE

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

## PRODUITS LAITIERS

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

## PRODUITS SURGELÉS

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

## PRODUITS NON PÉRISSABLES

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

## PRODUITS NATURELS & SUPPLÉMENTS

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