

Mon planning repas *de la semaine*

Semaine du Pour personnes Budget €

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi							
Soir							
Préparer							

Repères : la moitié de l'assiette en légumes de saison · légumineuses 2 à 3 fois par semaine · poisson 2 fois dont 1 gras · céréales complètes · cuisiner en double le soir pour le midi.



Ma liste de courses *par rayon*

Magasin

Date

Fruits et légumes de saison

- ☐ Légumes du mois
- ☐ Oignons, ail, échalotes
- ☐ Fruits du mois
- ☐ Herbes fraîches
- ☐ Citron
- ☐
- ☐
- ☐

Épicerie

- ☐ Légumineuses (lentilles, pois chiches)
- ☐ Riz, quinoa, boulghour
- ☐ Pâtes complètes
- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Conserves de tomates
- ☐ Huile d'olive, de colza
- ☐ Épices, bouillon
- ☐
- ☐

Crèmerie

- ☐ Œufs
- ☐ Yaourts nature
- ☐ Fromage
- ☐ Lait ou boisson végétale
- ☐
- ☐

Boucherie, poissonnerie

- ☐ Poisson (2 fois par semaine)
- ☐ Volaille
- ☐
- ☐

Boulangerie

- ☐ Pain complet ou au levain
- ☐
- ☐

Maison

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐