

PLANIFICATEUR DE REPAS.

Semaine

...

Vous retardez le moment où vous allez devoir préparer vos repas? Voici comment se lancer sereinement !

Choisissez un jour de votre semaine dédié à la cuisine. Commencez par les repas les plus stressants. Utilisez les mêmes ingrédients dans plusieurs repas pour faciliter les préparations et réduire le gaspillage. Profitez !

LU

petit-déjeuner
déjeuner
dîner

MA

petit-déjeuner
déjeuner
dîner

ME

petit-déjeuner
déjeuner
dîner

JE

petit-déjeuner
déjeuner
dîner

VE

petit-déjeuner
déjeuner
dîner

SA

petit-déjeuner
déjeuner
dîner

DI

petit-déjeuner
déjeuner
dîner

N'OUBLIEZ-PAS

Des restes dans le frigo ?
Réutilisez-les pour un repas
supplémentaire cette semaine !

COURSES

Petite astuce !
Rédigez votre liste de courses en
fonction du parcours que vous faites
habituellement dans le magasin !

Conseils

- Conservez les boutures de légumes ou herbes pour les faire repousser.
- Vous avez du mal à vous lancer ? Commencez par des recettes faciles que vous connaissez et n'hésitez pas à congeler les restes.
- Trop de repas dans la même semaine à préparer ? Cuisinez vos aliments pour la semaine à venir - lavez, coupez et stockez au frigo; il n'y aura plus qu'à les cuire au moment venu !