



Au menu cette semaine



SEMAINE DU : _____ AU : _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
DÉJEUNER							
COLLATION							
DÎNER							
COLLATION							
SOUPER							
COLLATION							

Trucs et astuces

- Pour dîner, je peux manger les restes de la veille.
- Je double les recettes et congèle les surplus.
- Je planifie des repas rapides pour les soirs occupés.
- Je coupe les légumes à l'avance.



Suivez-nous sur Facebook!

bougerjenmange.ca



La planification des repas en 4 étapes

ÉTAPE 1 : Écrire mon horaire

J'écris sur le calendrier les activités de la famille pour chaque journée (ex. : pratique de soccer, rendez-vous chez le dentiste).

Cela me permet de savoir combien de temps j'aurai pour préparer les repas.

ÉTAPE 2 : Trouver des idées

Pour trouver des idées de menu, je m'inspire :

- des circulaires. C'est une bonne manière d'économiser!
- des restes dans le réfrigérateur et dans le congélateur.
- de mes recettes préférées et des idées de la famille.
- de sites Internet, de livres de recettes et de revues.



ÉTAPE 3 : Faire mon menu

Sur le calendrier, je peux écrire :

- les déjeuners, les dîners et les soupers.
- les accompagnements (légumes, riz, pomme de terre, boissons, desserts).
- des idées de collations.
- les choses à ne pas oublier. Exemple : Décongeler la lasagne pour demain.
- les tâches que les enfants peuvent accomplir.

ÉTAPE 4 : Faire ma liste d'épicerie

J'écris sur la liste d'épicerie :

- les ingrédients que je n'ai pas déjà à la maison. Je peux prévoir de plus grandes quantités pour faire mes recettes en double. Je peux les congeler pour plus tard.
- les aliments pour les accompagnements (légumes, riz, patates, boissons, desserts)
- les aliments pour les déjeuners et les collations.

