

Semaine du : ____/____/____



Mon plan de repas hebdomadaire

Dimanche	D		
	D		
	C		
	S		

Lundi	D		
	D		
	C		
	S		

Mardi	D		
	D		
	C		
	S		

Mercredi	D		
	D		
	C		
	S		

Jeudi	D		
	D		
	C		
	S		

Vendredi	D		
	D		
	C		
	S		

Samedi	D		
	D		
	C		
	S		

Liste de courses

Fruits et légumes

Protéines

Grains entiers

Produits Laitiers

Autre

Faites-en une assiette équilibrée

C'est aussi simple que de regarder !

Une assiette équilibrée contient :

50 % de légumes
non féculents

25 % de protéines maigres

25 % de grains entiers ou
de légumes féculents

1 à 2 cuillères à soupe de graisses saines



← **Cochez cette case si votre assiette
était équilibrée.**