



Objectif:

- Manger mieux
- Manger moins
- Cuisiner plus
- Combattre la tentation

CE QUE J'AI MANGÉ

DÉJEUNER

DINER

SOUPER

COLLATIONS

	DÉJEUNER	DINER	SOUPER	COLLATIONS
LUNDI 				
MARDI 				
MERCREDI 				
JEUDI 				
VENDREDI 				
WEEKEND 				



Eau



Formule



Médicament

IDÉES POUR CETTE SEMAINE

COMMENT AI-JE RÉUSSI

- Délicieux!
- Plutôt bon
- Eh bien, j'ai essayé !
- Je vais réessayer!

Liste d'épicerie



Fruits

- Pommes
- Bananes
- Oranges
- Petits fruits
- Raisins
- Melons
-
-

Articles en conserve

- Fruits
- Salsa
- Potage
- Sauce spaghetti
- Sauce tomate
- Légumes
- Soupe
-

Nourriture surgelée

- Fruits
- Légumes
- Frites
- Sans gluten:
-
-
-

Collations

- Compote de pommes
- Croustilles aux pommes
- Craquelins
- Fruits secs
- Gâteaux de riz
-

Légumes

- Brocoli
- Carottes
- Chou-fleur
- Concombres
- Laitue
- Champignons
- Poivrons
- Pommes de terre
- Tomates
- Courgette
-
-

Condiments & Pâtisserie

- Beurre
- Confiture
- Ketchup
- Sirop d'érable
- Huile
- Poivre
- Sucre
- Vinaigrette
- Ranch
- Vinaigre
- Mayonnaise
-

Papier et emballages

- Papier aluminium
- Sacs poubelle
- Papier toilette
- Pellicule plastique
-
-

Articles à faible teneur en protéines

- Formule
- Pain
- Céréale
- Substitut de fromage
- Craquelins
- Substitut de farine
- Substituts de viande
- Substituts de lait
- Beurre d'arachide
- Pâtes
- Riz
-
-
-
-

Articles ménagers

- Produits capillaires:
-
- Lessive:
- Nettoyage:
- Ampoules
- Nourriture pour animaux
- Savon:
-

N'oubliez pas

-
-
-
-
-
-
-
-

Les articles à faible teneur en protéines peuvent être des produits en magasins spécialisés ou des alternatives d'une épicerie

