

Menus de la semaine n°...

(Weekly Meal Planning)

Lundi

Petit déjeuner :

Collation :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Mardi

Petit déjeuner :

Collation :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Mercredi

Petit déjeuner :

Collation :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Jeudi

Petit déjeuner :

Collation :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Vendredi

Petit déjeuner :

Collation :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Samedi

Petit déjeuner :

Collation :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Dimanche

Petit déjeuner :

Collation :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Fiche de route : phase..., semaine...

Weekly prep worksheet

Utilisez cette fiche de route (simultanément avec la fiche *Menus de la semaine n°...*) dans le but de préparer vos propres repas après avoir achevé la troisième semaine du programme.

Date :

Sauces/Assaisonnements :

-
-
-
-
-

Collations - graines et fruits à écale grillées :

-
-
-
-
-

Ingrédients pour la préparation (protéines, graines, produits laitiers, etc., à utiliser tout au long de la semaine) :

-
-
-
-
-

Gratins ou autre repas complets à utiliser cette semaine ou à congeler :

-
-
-
-
-

Se rappeler les raisons du « Pourquoi tout ça ? » ou quelques affirmations pleines d'inspiration :

-
-
-
-
-