

## **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 :

- 
- 
- 
- 
-