



5 ÉTAPES POUR

DÉFINIR SES REPAS

DE LA SEMAINE (et même+)



1. Noter les viandes, poissons et autres sources de protéines que vous aimez (ou avez l'habitude de) manger :

Blank space for writing the answer to step 1.

2. Noter les légumes et féculents que vous aimez (ou avez l'habitude de) manger :

Blank space for writing the answer to step 2.



5 ÉTAPES POUR

DÉFINIR SES REPAS

DE LA SEMAINE (et même+)



3. Noter dans la première colonne du tableau ci-joint, pour chaque jour de la semaine, une viande, un poisson ou autre source de protéines que vous souhaitez.

4. Noter dans la deuxième colonne du tableau ci-joint, pour chaque jour de la semaine, les légumes ou féculents que vous souhaitez.

5. Noter dans la troisième colonne l'entrée que vous souhaitez (carottes rapées, salade, taboulet, etc...).

NOTA BENE :

- La colonne "AUTRES" est réservée aux plats tout-en-un comme les tartes, pizzas, ou pour les jours de sorties ou restos.
- Cette méthode offre une liberté dans la variation et le choix des recettes.
- Cette méthode est inspirée par un article lu sur MamaMuslima.com (blog pour la femme musulmane) que je vous invite vivement à consulter.

5 ÉTAPES POUR DÉFINIR SES REPAS

DE LA SEMAINE (et même+)



EXEMPLE

	Protéines	Légumes-Féculents	Recette	Entrée	Autres
LUNDI	saumon	épinards	quiche (saumon-épinards)	salade	
MARDI	poulet	cougettes	poulet aux olives et gratin de courgettes	carottes rapées	
MERCREDI					couscous de belle maman

5 ÉTAPES POUR DÉFINIR SES REPAS

DE LA SEMAINE (et même+)



	Protéines	Légumes-Féculents	Entrée	Recette	Autres
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					



	Protéines	Légumes-Féculents	Entrée	Recette	Autres
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					



5 ÉTAPES POUR

DÉFINIR SES REPAS

DE LA SEMAINE (et même+)



Ma liste de courses