

Mes recettes préférées

SUCRÉ

SALÉ

Recettes à tester!

SUCRÉ

SALÉ

Inventaire : ce que j'ai chez moi !

PLACARDS (SALÉ)

PLACARDS (SUCRÉ)

FRIGO

CONGÉLATEUR

À CONSOMMER VITE !

AUTRES

Menu de la semaine

	Petit-déj'	Déjeuner	Collation	Dîner
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

NOTES, PRIX DES COURSES ...

Menu de la semaine

	Petit-déj'	Déjeuner	Collation	Dîner
Lundi	<i>Pain complet Beurre Café Banane</i>	<i>Riz Curry de p chiches (p. chiche, crème fraîche, curry, purée de tomates)</i>	<i>Pancakes (farine, lait, oeuf, levure) Compote</i>	<i>Pâtes Champignons + crème Oeufs au plat</i>
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

NOTES, PRIX DES COURSES ...

Ce que je dois acheter!

**ÉPICERIE SALÉE,
CONSERVES, ÉPICES**

FRUITS ET LÉGUMES

FRAIS & SURGELÉ

**OEUFS, CRÈMERIE,
FROMAGES**

ÉPICERIE SUCRÉE

BOISSONS