

Simplifiez vos repas de la semaine en famille

Planning hebdomadaire des repas

- Lundi : Déjeuner / Dîner
- Mardi : Déjeuner / Dîner
- Mercredi : Déjeuner / Dîner
- Jeudi : Déjeuner / Dîner
- Vendredi : Déjeuner / Dîner
- Samedi : Déjeuner / Dîner
- Dimanche : Déjeuner / Dîner

Liste de courses par catégorie

- Fruits et légumes de saison
- Produits laitiers, œufs et alternatives végétales
- Viandes, poissons et protéines végétales
- Épicerie sèche (pâtes, riz, légumineuses, conserves)
- Condiments, huiles et épices
- Surgelés et produits frais

Astuces pour une organisation sans stress

- Faites l'inventaire de vos placards avant de remplir le planning pour éviter le gaspillage.
- Prévoyez un soir 'fond de placard' pour utiliser les restes de la semaine.
- Privilégiez le batch cooking : préparez les bases (céréales, légumes rôtis) en avance.
- Notez les idées de repas au fur et à mesure de la semaine pour la suivante.
- Adaptez les quantités en fonction des activités sportives ou scolaires de la famille.