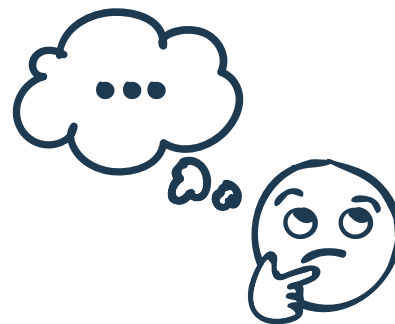


MON PLANIFICATEUR



1. Inscrire l'horaire familial sur le calendrier.
2. Faire l'inventaire des aliments disponibles et des restes, puis lister les aliments à utiliser dans le tableau.
3. Trouver des idées de recettes et les ajouter dans le tableau.
4. Élaborer le menu et noter les tâches à ne pas oublier.
5. À partir de l'inventaire, de la liste des aliments de base et du menu, dresser la liste d'épicerie.

| | Aliments que je veux utiliser | Mes idées de recettes |
|--|-------------------------------|-----------------------|
| DÉJEUNER  | | |
| PLATS PRINCIPAUX  | | |
| SOUPES - SALADES  | | |
| DESSERTS ET COLLATIONS  | | |