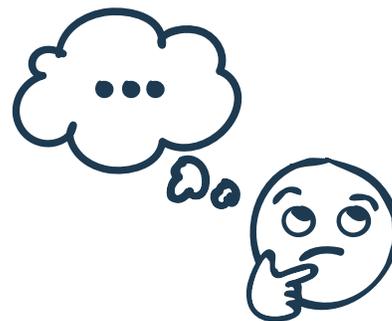
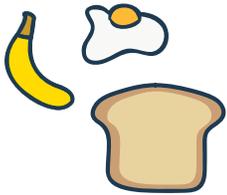
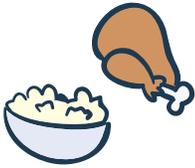


MON PLANIFICATEUR



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 		