






# REPAS DE LA SEMAINE











Repas «vide frigo»

# LISTE D'ÉPICERIE



## Fruits et légumes

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Protéines

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Boulangerie et aliments secs

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Produits laitiers, œufs

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_


## Surgelés et autres


\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





Idées repas


# REPAS DE LA SEMAINE











Repas «vide frigo»

# LISTE D'ÉPICERIE



## Fruits et légumes

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Protéines

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Boulangerie et aliments secs

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Produits laitiers, œufs

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Surgelés et autres

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Idées repas