

PLANIFICATEUR DE MENU POUR EMPORTER



SEMAINE : _____

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

FRUITS ET LÉGUMES:

FRUITS ET LÉGUMES:

FRUITS ET LÉGUMES:

FRUITS ET LÉGUMES:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

GRAINS ENTIERS:

GRAINS ENTIERS:

GRAINS ENTIERS:

GRAINS ENTIERS:

GRAINS ENTIERS:

FAITES DE L'EAU LA BOISSON DE CHOIX, CHAQUE JOUR DE LA SEMAINE.

#FRÉQUENTATION:

#FRÉQUENTATION:

#FRÉQUENTATION:

#FRÉQUENTATION:

#FRÉQUENTATION: