MENU DE LA SEMAINE

Du _____

Au _____

RAPPEL

Pour être bien équilibré, chaque repas devrait contenir au moins...

- ☑ Des légumes et/ou fruits
- ☑ Un aliment protéiné
- ☑ Un aliment à grain entier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
Collation					
Dîner	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
Collation					
Souper	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐

À préparer d'avance

À acheter