

Simplifiez vos dîners : Le planning hebdomadaire idéal

Pourquoi planifier vos repas ?

- Gagnez un temps précieux sur vos courses hebdomadaires
- Réduisez drastiquement le gaspillage alimentaire
- Variez l'alimentation de toute la famille au quotidien
- Allégez votre charge mentale en évitant la question 'Qu'est-ce qu'on mange ?'

Planning hebdomadaire à compléter

- Lundi : Déjeuner / Dîner
- Mardi : Déjeuner / Dîner
- Mercredi : Déjeuner / Dîner
- Jeudi : Déjeuner / Dîner
- Vendredi : Déjeuner / Dîner
- Samedi : Déjeuner / Dîner
- Dimanche : Déjeuner / Dîner

Liste de courses essentielle

- Fruits et légumes de saison
- Protéines (viandes, poissons, œufs, légumineuses)
- Féculents (riz, pâtes, quinoa, pain complet)
- Produits laitiers et alternatives végétales
- Épicerie de base et condiments

Astuces pour une organisation réussie

- Prévoyez un soir 'fond de placard' pour vider les restes de la semaine
- Impliquez les enfants dans le choix des menus pour favoriser leur appétit
- Préparez les bases en avance (batch cooking) pour gagner du temps
- Gardez une liste de vos 10 recettes préférées sous la main pour les jours de fatigue