

Le budget que je me suis fixé(e) :



MES MENUS HEBDO

Le petit plus dont j'ai envie :



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI							
SOIR							

Rappels : les groupes alimentaires

- Gr 1 : fruits/légumes (à chaque repas : 5/jour)
- Gr 3 : produits laitiers (à chaque repas : 3/jour)
- Gr 5 : produits sucrés (en quantité limitée)

Boissons : à volonté

- Gr 2 : viande/oeufs/poissons (1 à 2/jour)
- Gr 4 : céréales et féculents (à chaque repas : 3/jour)
- Gr 6 : matières grasses (en quantité limitée)