

N'attendons pas d'avoir le temps de cuisiner sain, prenons le temps !

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
P E T I T D E J E U N E R	Nb de pers							
	SOURCE PROTEIQUE							
	FRUIT							
	GLUCIDES							
D E J E U N E R	Nb sur place							
	Nb lunch box							
	LÉGUMES							
	SOURCE PROTEIQUE							
	FEUCLENTS							
	FRUIT							
COLLATION								
D I N N E R	Nb de pers							
	LÉGUMES							
	SOURCE PROTEIQUE							
	Féculents (facultatif)							
	FRUITS							

Liste de courses

Audrey-Cookinglove
Cuisine et Santé

www.audrey-cookinglove.fr

Légumes :

Fruits :

Epicerie :

Boucherie :

Poissonnerie :

Rayon frais :

Surgelés :

Boissons :

Divers maison :