

Outil de Planification des repas

Comment ça fonctionne? 7 étapes faciles!

1. Imprimer la page suivante (tableaux) et la couper en 2 sur la ligne pointillée. Vous en avez pour 2 semaines de planification à chaque impression.

Inscrire la date du lundi dans l'espace prévu « Semaine du : _____ ».

2. Identifier un moment hebdomadaire où vous vous réunirez en famille pour parler repas.
3. Il y a 7 idées-repas à trouver pour la semaine à venir. Selon le nombre de membres de la famille, vous pouvez demander à chaque personne de donner environ 1 à 2 idées.

Vous pouvez aussi définir des balises, par exemple :

- pâtes alimentaires pas plus de deux fois par semaine
- poisson au moins une fois par semaine
- etc.

4. En fonction de vos occupations et du temps disponible, décider parmi les 7 idées reçues et acceptées quel repas sera prévu quel jour (ex : repas rapide le mercredi car il y a des cours en début de soirée ou repas plus élaboré le samedi car on a le temps de cuisiner) et l'inscrire dans la colonne « Repas » du tableau.
5. Inscrire le nom de la personne qui devra voir à ce repas (cuisiner, réchauffer, commander, etc.) dans la colonne « Responsable » du tableau.
6. Chaque responsable peut ajouter dans la colonne « Préparatifs » ce qui doit être fait à l'avance (par exemple, pour le les fajitas du jeudi soir, la personne pourrait écrire dans les préparatifs le mercredi : *dégeler le poulet*).
7. Aussi, dans la case du bas « notes particulières/achats requis », inscrire les ingrédients manquants. De cette façon, la personne responsable des achats de nourriture pourra l'ajouter à la liste d'épicerie et tout sera disponible au moment opportun.

C'est aussi dans cet espace que vous pouvez indiquer ce que vous souhaitez faire pour les prochaines semaine, par exemple une sauce à spaghetti ou autres petits plats à congeler.

Enfin, vous aurez toujours une réponse à la question :

« *Qu'est-ce qu'on mange pour souper ?* »!!!



Planification des repas

Semaine du :

Jour	Repas	Responsable	Préparatifs
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

Notes particulières/achats requis :

Bon appétit!

www.gdressources.com



Planification des repas

Semaine du :

Jour	Repas	Responsable	Préparatifs
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

Notes particulières/achats requis :

Bon appétit!

www.gdressources.com