Menu de la semaine : modèle gratuit à imprimer

Planifier une fois, faire les courses une fois et savoir chaque soir ce que l'on mange.

Ce que conseillent les diététiciens : regarder ce que l'on a, planifier selon son agenda et faire les courses avec une seule liste.

Étapes

- [ ] **Regarder l'agenda et ce qu'il reste à la maison (10m)**
  Se répète chaque semaine
- [ ] **Choisir les repas de la semaine**
  Se répète chaque semaine
  - [ ] Quatre ou cinq dîners (10m)
  - [ ] Un soir pour les restes (5m)
  - [ ] Petits-déjeuners et déjeuners (5m)
- [ ] **Écrire la liste de courses, par rayon du magasin (15m)**
  Se répète chaque semaine
- [ ] **Faire les courses (1h)**
  Se répète chaque semaine
- [ ] **Préparer à l'avance : laver, couper et cuire une base (1h)**
  Se répète chaque semaine
- [ ] **En milieu de semaine : échanger des repas et décongeler (5m)**
  Se répète chaque semaine

Checklist gratuite de Plenzu, l'appli de tâches sereine qui ne planifie que ce qui tient. Planifiez ces étapes aux bons jours :
plenzu.com/fr/templates/weekly-meal-planner