batchly.

ma semaine

MON MENU DE LA SEMAINE

Semaine du _____

Pour _____ personnes



JOUR	MIDI	SOIR
LUNDI ☐ frigo ☐ congélo		
MARDI ☐ frigo ☐ congélo		
MERCREDI ☐ frigo ☐ congélo		
JEUDI ☐ frigo ☐ congélo		
VENDREDI ☐ frigo ☐ congélo		
SAMEDI ☐ frigo ☐ congélo		
DIMANCHE ☐ frigo ☐ congélo		

MES PLATS DE LA SESSION

1 _____ portions ____ boîtes ____

2 _____ portions ____ boîtes ____

3 _____ portions ____ boîtes ____

4 _____ portions ____ boîtes ____

5 _____ portions ____ boîtes ____

MA SESSION

Le _____

De _____ à _____

Boîtes : frigo _____ congélo _____

☐ Courses faites ☐ Boîtes étiquetées

La règle d'or : 3 jours au frigo au plus, le reste au congélateur. Sors le plat la veille au soir.

batchly.

au magasin

MA LISTE DE COURSES

Pour la semaine du _____

FRUITS ET LÉGUMES

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

BOUCHERIE · POISSONNERIE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

CRÈMERIE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

BOULANGERIE

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ÉPICERIE SALÉE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

ÉPICERIE SUCRÉE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

CONSERVES

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

SURGELÉS

- [ ]
- [ ]
- [ ]

ÉPICES ET CONDIMENTS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

MAISON ET DIVERS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Note tout ce qu'il faut pour les plats de la session, rayon par rayon : tu ne traverses le magasin qu'une fois.