

# Fiche de Suivi Budgétaire des Repas

## Introduction

Cette fiche est votre outil essentiel pour prendre le contrôle de votre budget alimentaire. En un coup d'œil, suivez vos dépenses, identifiez les économies potentielles et mangez mieux sans vous ruiner !

## Comment utiliser votre Fiche de Suivi ?

1. **Fixez votre budget** : Décidez d'une somme mensuelle pour l'alimentation.
2. **Notez chaque dépense** : Courses, restaurant, livraison, café...
3. **Catégorisez** : Faites une croix dans la colonne correspondante pour le type de dépense.
4. **Analysez** : Faites le total régulièrement pour voir où vous en êtes et ajustez.

## Conseils pour Réduire Votre Budget Alimentaire :

- Planifiez vos repas à l'avance.
- Faites des listes de courses strictes.
- Cuisinez davantage à la maison.
- Adoptez le batch cooking.
- Réduisez le gaspillage alimentaire.
- Privilégiez les produits de saison et les marques distributeurs.

Nous espérons que cette fiche vous sera d'une grande aide pour prendre en main votre budget!

**L'équipe Mon Site Repas.**

