

# Modèle de Planification de Repas pour Famille

## Introduction

Organisez les repas de votre famille en toute simplicité avec ce modèle de planification hebdomadaire vierge. Idéal pour adapter les menus aux goûts de chacun, gérer les contraintes et créer une routine sereine autour de la cuisine.

## Comment utiliser votre modèle ?

Votre modèle est flexible et adaptable. Suivez ces étapes pour en tirer le meilleur parti :

- **Imprimez le modèle :** Deux modèles vous sont proposés, choisissez celui qui vous conviendra le mieux, et gardez-le à portée de main, sur votre frigo ou dans votre cuisine.
- **Impliquez la famille :** Demandez l'avis de chacun (même les enfants !) sur leurs plats préférés ou ce qu'ils aimeraient essayer.
- **Remplissez les repas :**
  - **Commencez par le dîner :** C'est souvent le repas le plus élaboré.
  - **Pensez aux restes :** Prévoyez un repas "vide-frigo" ou utilisez les restes du dîner pour le déjeuner du lendemain.
  - **Variez les plaisirs :** Alternez les sources de protéines (viande, poisson, légumineuses, œufs), les légumes (crus, cuits, de saison) et les féculents.
- **Créez votre liste de courses :** Une fois le menu établi, parcourez chaque repas et listez tous les ingrédients nécessaires que vous n'avez pas déjà. Organisez cette liste par catégories pour un gain de temps en magasin.
- **Utilisez la colonne "Notes pour la famille" :** Notez les allergies, les événements, les devoirs, les préférences de chacun, ou les rappels importants liés aux repas de la semaine.

## Conseils Supplémentaires pour une Planification Familiale Réussie

- **La "Boîte à Idées Famille" :** Un bocal où chacun dépose ses suggestions de repas.
- **Impliquer les Enfants :** Donnez-leur de petites tâches en cuisine pour qu'ils soient fiers de manger ce qu'ils ont aidé à faire.
- **Les Soirs "Jolly Joker" :** Prévoyez un soir par semaine pour les imprévus ou les repas très simples.
- **Cuisiner en Grande Quantité :** Doublez les recettes qui le permettent et congelez les surplus.
- **Les Traditions Familiales :** Créez des rituels culinaires (ex: "Pizza du vendredi").

## Semaine du au

Jour	Entrée	Déjeuner	Dîner	Dessert	Notes famille
<b>Samedi</b>	Midi : Soir :			Midi : Soir :	
<b>Dimanche</b>	Midi : Soir :			Midi : Soir :	
<b>Lundi</b>	Repas scolaire/travail Soir :	Repas scolaire/travail		Repas scolaire/travail Soir :	
<b>Mardi</b>	Repas scolaire/travail Soir :	Repas scolaire/travail		Repas scolaire/travail Soir :	
<b>Mercredi</b>	Midi : Soir :			Midi : Soir :	
<b>Jeudi</b>	Repas scolaire/travail Soir :	Repas scolaire/travail		Repas scolaire/travail Soir :	
<b>Vendredi</b>	Repas scolaire/travail Soir :	Repas scolaire/travail		Repas scolaire/travail Soir :	

