

Menu de la semaine à remplir

Modèle gratuit à imprimer — meslistesdecourses.fr

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Repères pour équilibrer la semaine

- ☐ Des légumes à chaque repas, crus ou cuits
- ☐ Une source de protéines par repas principal
- ☐ Des légumes secs deux fois par semaine
- ☐ Limiter les produits ultra-transformés
- ☐ Un féculent complet si possible
- ☐ Deux fruits par jour
- ☐ Du poisson deux fois par semaine
- ☐ De l'eau à volonté, à table et entre les repas

Ce document est un cadre à remplir, pas un programme alimentaire. Les repères ci-dessus reprennent les recommandations publiques du Programme national nutrition santé, consultables sur mangerbouger.fr. Pour un suivi personnalisé, notamment en cas de pathologie ou de grossesse, demandez l'avis d'un professionnel de santé.