

Planificateur de Menus Hebdomadaires à Imprimer

Ce planificateur PDF vous aide à organiser vos repas sur une semaine, en tenant compte de l'équilibre nutritionnel et de vos préférences. Téléchargez-le, imprimez-le et remplissez-le chaque semaine pour gagner du temps et manger plus sainement.

Ce document est fourni à titre informatif. Adaptez les quantités et les choix alimentaires à vos besoins spécifiques. En cas de régime particulier ou de problème de santé, consultez un professionnel de santé.

Mode d'emploi

1. Téléchargez le fichier PDF et imprimez-le en format A4.
2. Remplissez la section 'Objectifs nutritionnels' en haut de la page (par exemple, 5 portions de fruits et légumes par jour, limiter le sucre).
3. Chaque jour, notez vos choix pour le petit-déjeuner, le déjeuner, le dîner et les collations dans les cases prévues.
4. Utilisez la liste de courses en bas de page pour noter les ingrédients nécessaires et cochez-les au fur et à mesure de vos achats.
5. À la fin de la semaine, évaluez votre adhésion aux objectifs et ajustez vos menus pour la semaine suivante.

Comment équilibrer vos repas

Pour un repas équilibré, incluez : des légumes (à volonté), une portion de protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses), une portion de féculents complets (riz, pâtes, pain), et une matière grasse de qualité (huile d'olive, noix). Variez les aliments pour couvrir vos besoins en vitamines et minéraux.

Exemple de menu type

Petit-déjeuner : bol de flocons d'avoine avec fruits rouges et amandes. Déjeuner : salade de quinoa, pois chiches, concombre, tomates cerises et sauce au yaourt. Dîner : filet de saumon, brocoli vapeur et riz complet. Collation : une pomme et une poignée de noix.

Modèle prêt à adapter

PLANIFICATEUR DE MENUS HEBDOMADAIRES Objectifs nutritionnels de la semaine : - [Objectif 1] - [Objectif 2] - [Objectif 3]														
Semaine du	[Date de début]	au	[Date de fin]		Jour		Petit-déjeuner		Déjeuner		Dîner		Collations	
-----	-----	-----	-----		Lundi		[Aliments]		[Aliments]		[Aliments]		[Aliments]	
[Aliments]		[Aliments]			Mercredi		[Aliments]		[Aliments]		[Aliments]		[Aliments]	
[Aliments]		[Aliments]			Jeudi		[Aliments]		[Aliments]		[Aliments]		[Aliments]	
[Aliments]		[Aliments]			Vendredi		[Aliments]		[Aliments]		[Aliments]		[Aliments]	
[Aliments]		[Aliments]			Samedi		[Aliments]		[Aliments]		[Aliments]		[Aliments]	
[Aliments]		[Aliments]			Dimanche		[Aliments]		[Aliments]		[Aliments]		[Aliments]	
[Aliments]		[Aliments]			Liste de courses : - [] [Produit 1] - [] [Produit 2] - [] [Produit 3] - [] [Produit 4] - [] [Produit 5] - [] [Produit 6] - [] [Produit 7] - [] [Produit 8]									Notes : [Espace pour vos remarques]

Checklist

- [] Imprimer le planificateur en A4
- [] Définir vos objectifs nutritionnels
- [] Choisir des recettes variées pour la semaine
- [] Inclure au moins 5 fruits et légumes par jour
- [] Prévoir des protéines à chaque repas principal
- [] Utiliser des féculents complets
- [] Limiter les produits transformés et sucrés
- [] Faire la liste de courses avant d'aller au supermarché
- [] Cocher les aliments achetés

[] Évaluer la semaine et ajuster pour la suivante

Questions fréquentes

Comment utiliser ce planificateur si je suis végétarien ?

Remplacez simplement les protéines animales par des légumineuses, du tofu ou des œufs. Le planificateur est flexible, adaptez les menus à vos préférences.

Puis-je modifier le planificateur ?

Oui, le PDF est conçu pour être imprimé et rempli à la main. Vous pouvez aussi le modifier avec un logiciel de traitement de texte si vous le souhaitez.

Ce planificateur convient-il à un régime spécifique (sans gluten, diabète) ?

Il est général. Pour des besoins spécifiques, consultez un professionnel de santé qui pourra vous aider à adapter les menus.