

MON ORGANISATEUR

Meal planning

**Comment organiser
ses repas facilement**

Imprimable

Mes courses

DATE :

RAYON FRAIS

(Et surgelé)

QTÉ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

FRUITS LEGU.

(Sec ou frais)

QTÉ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

EPICERIE

(Sucré et salé)

QTÉ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

VIANDE POISS.

(Et prod. végé.)

QTÉ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

BOISSONS

(Et sirop)

QTÉ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

HYGIENES

(Et autres)

QTÉ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Menu de la semaine

DATE	REPAS
LUN	Petit dej : Déjeuner : Dîner : En-cas/goûter : Notes :
MAR	Petit dej : Déjeuner : Dîner : En-cas/goûter : Notes :
MER	Petit dej : Déjeuner : Dîner : En-cas/goûter : Notes :
JEU	Petit dej : Déjeuner : Dîner : En-cas/goûter : Notes :
VEN	Petit dej : Déjeuner : Dîner : En-cas/goûter : Notes :
SAM	Petit dej : Déjeuner : Dîner : En-cas/goûter : Notes :
DIM	Petit dej : Déjeuner : Dîner : En-cas/goûter : Notes :

Menu du mois

MOIS :

SEM. 1

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
P	P	P	P	P	P	P
D	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D

SEM. 2

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
P	P	P	P	P	P	P
D	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D

SEM. 3

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
P	P	P	P	P	P	P
D	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D

SEM. 4

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
P	P	P	P	P	P	P
D	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D

Recettes pour la semaine

RECETTE :		Instruction :
Jour :		
INGREDIENT	QTÉ	
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

RECETTE :		Instruction :
Jour :		
INGREDIENT	QTÉ	
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

RECETTE :		Instruction :
Jour :		
INGREDIENT	QTÉ	
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Recettes pour la semaine

RECETTE :		Instruction :
Jour :		
INGREDIENT	QTÉ	
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

RECETTE :		Instruction :
Jour :		
INGREDIENT	QTÉ	
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

RECETTE :		Instruction :
Jour :		
INGREDIENT	QTÉ	
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Idées repas

PETIT DEJEUNER

(Matin)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DEJEUNER

(Midi)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DÎNER

(Soir)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

NOTES

Le calendrier des fruits et légumes

JANVIER

Fruit : kaki, pomme, pomelos, orange, kiwi, anone, ananas, clémentine, banane, noix de coco, poire, physalis, grenade, litchi, pamplemousse

Légume : céleri-rave, topinambours, rutabaga, endives, navet, oignon, patate douce, poireau, betterave, carotte, avocat, chou kale, panais, épinards, chou pommé, salades, céleri branche, choux de bruxelles, potirons, courges, chou-fleur, pomme de terre, truffe, champignons.

FEVRIER

Fruit : pomme, pomelos, orange kiwi, anone, ananas, banane, noix de coco, poire, physalis, grenade, citron, pamplemousse,

Légume : céleri-rave, topinambours, rutabaga, endives, navet, oignon, patate douce, poireau, betterave, carotte, avocat, chou kale, panais, épinards, chou pommé, salade, choux de bruxelles, chou-fleur, pomme de terre, truffe, champignons

MARS

Fruit : banane, pomme, pomelos, ananas, poire, kiwi, citron, orange, pamplemousse

Légume : céleri-rave, topinambours, rutabaga, endives, navet, oignon, patate douce, radis, poireau, betterave, carotte, avocat, chou kale, artichaut, épinard, chou pommé, salade, choux de bruxelles, chou-fleur, pomme de terre, truffe, champignons

AVRIL

Fruit : banane, mangue, pomme, fraise, pomelos, ananas, rhubarbe, poire, kiwi, citron, orange

Légume : topinambours, rutabaga, endives, navet, oignon, radis, poireau, concombre, avocat, asperge, artichaut, épinards, chou pommé, salades, patate douce, chou-fleur, champignons

MAI

Fruit : banane, mangue, pomme, fraise, rhubarbe, kiwi, citron, pomelos

Légume : carotte, courgette, fenouil, navet, fève, radis, concombre, asperge, artichaut, épinards, tomate, salades, patate douce, petit pois, champignons, asperge

JUIN

Fruit : banane, melon, mangue, abricot, pêche, nectarine, fraise, rhubarbe, cerises, pastèque, citron, groseilles, myrtilles

Légume : carotte, courgette, brocoli, fenouil, aubergine, fève, radis, blette, concombre, asperge, artichaut, épinards, tomate, salades, patate douce, petit pois, poivron, champignons

JUILLET

Fruit : pêche, nectarine, melon, pastèque, myrtilles, framboise, raisin, citron, prune, abricot, groseilles, figue, banane, rhubarbe, mangue

Légume : poivron, brocoli, carotte, tomate, aubergine, haricots vert, fenouil, laitue, céleri branche, artichaut, pomme de terre, concombre, courgette, blettes, patate douce

AOUT

Fruit : pêche, nectarine, melon, pastèque, myrtilles, framboise, cassis, raisin, citron, prune, abricot, groseilles, figue, banane, poire, mirabelles, pruneau

Légume : poivron, brocoli, carotte, tomate, aubergine, haricots verts, fenouil, laitue, céleri branche artichaut, cèpe, concombre, courgette, blettes, patate douce, ail

SEPTEMBRE

Fruit : pomme, melon, amande, myrtilles, framboise, cassis, raisin, citron, prune, noisettes, groseilles, figue, banane, poire, mirabelle, pamplemousse

Légume : poivron, brocoli, carotte, tomate, aubergine, haricot verts, épinards, oignon, fenouil, laitue, salades, céleri branche, choux de bruxelles, artichaut, chou-fleur, pomme de terre, truffe, concombre, courgette, bettes, patate douce, champignons cultivés, ail, poireau

OCTOBRE

Fruit : pomme, dattes, noisettes, noix, amande, papaye, anone, ananas, prune, kaki, figue, banane, coing, poire, raisin, pamplemousse

Légume : céleri-rave, châtaignes, rutabaga, endives, navet, échalotes, betterave, brocoli, carotte, chou kale, panais, avocat, épinards, oignon, fenouil, salades, céleri branche, choux de bruxelles, courges, chou-fleur, pomme de terre, truffe, concombre, chou pommé, blettes, patate douce, champignons, ail, poireau

NOVEMBRE

Fruit : pomme, dattes, noisettes, noix, citron, papaye, anone, ananas, clémentine, kaki, kiwi, banane, noix de coco, poire, physalis, grenade, litchi, pamplemousse,

Légume : céleri-rave, topinambours, rutabaga, endives, navet, échalotte, betterave, brocoli, carotte, chou kale, panais, avocat, épinards, oignon, fenouil, salades, céleri branche, choux de bruxelles, potiron, chou-fleur, pomme de terre, truffe, chou pommé, blettes, patate douce, champignons, ail, poireau

DECEMBRE

Fruit : pomme, dattes, mangue, orange, citron, papaye, anone, ananas, clémentine, kaki, kiwi, banane, noix de coco, poire, physalis, grenade, litchi, pamplemousse,

Légume : céleri-rave, topinambours, rutabaga, endives, navet, échalotte, betterave, carotte, chou kale, panais, avocat, épinards, oignon, salades, céleri branche, choux de bruxelles, potiron, chou-fleur, pomme de terre, truffe, chou pommé, fenouil, patate douce, champignons, ail,

Mesures utiles

MESURE

LITRE	DECILITRE	CENTILITRE	MILILITRE	TASSE
1 litre	10 dl	100 cl	1000 ml	4
3/4 l	7,5 dl	75 cl	750 ml	3
1.5 l	5 dl	50 cl	500 ml	2
1/4 l	2.5 dl	25 cl	250 ml	1
1/8 l	1,25 dl	12,5 cl	125 ml	1/2

THERMOSTAT

THERMOSTAT	DEGRES CELSIUS	DEGRES FAHRENHEIT
1	30	85
2	60	140
3	90	195
4	120	250
5	150	300
6	180	350
7	210	410
8	240	460