

ATELIER 5 : ACTIVITÉ *PLANIFIER SES ACHATS* REEMPLIR LE TABLEAU PLUS BAS



Étape 1– Regarder **dans la circulaire** et noter les aliments en rabais que vous pourriez mettre au menu.

Reproduit avec l'autorisation des
Éditions Grand Duc une division du
Groupe Éducalivres inc.

MENU POUR 2 JOURS		
JOUR	1	2
Déjeuner	Céréales + Lait Fruit : _____	Pain grillé + beurre d'arachide + banane Yogourt : _____
Collation du matin lorsque j'ai faim	Pomme Fromage : _____	
Dîner	Poulet* + Salade + <input type="checkbox"/> Riz OU <input type="checkbox"/> Pâtes alimentaires	Sandwich aux œufs + Légume : _____
Collation de l'après-midi lorsque j'ai faim		Fruit : _____
Souper	Riz + poivron gratiné + Viande* : _____	Couscous + Sauce aux tomates + Poisson : _____

On peut remarquer que la collation n'est pas obligatoire. Lorsque l'on a faim, on peut prendre une collation sinon on n'en prend pas!

Étape 2 – Choisir des recettes pour les jours où il y a une *.

1. Recette pour le dîner du jour 1 : _____
2. Recette pour le souper du jour 1 : _____

Pensez à créer une assiette équilibrée!

Étape 3 – Noter sur la liste d'épicerie tous les items que vous devez acheter pour cuisiner pendant ces 2 jours.

Note : Lorsque vous ferez votre liste d'épicerie à la maison, pensez à acheter des aliments pour vos déjeuners et pour votre boîte à lunch. Cette dernière peut être composée de restants du souper de la veille, d'un sandwich ou d'une salade repas.