

Planification des repas antigaspillage



MANGE-
GARDIENS
—  —

À la maison, je dois
cuisiner ces aliments

Ce que je dois acheter

Menu de la semaine

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Légumes

- Ail
- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Avocat
- Brocoli
- Bette à carde
- Carotte et panais
- Céleri
- Champignon
- Chou, chou-fleur, etc.
- Concombre
- Courge et citrouille
- Courgette
- Endive
- Fenouil
- Fleur d'ail
- Germinaisons
- Laitue, mesclun et épinard
- Mais
- Navet et rutabaga
- Oignon
- Poireau
- Pois et haricot
- Poivron
- Pomme de terre
- Radis
- Tête de violon
- Tomate
- Autres: _____

Protéines végétales

- Humus
- Laits végétaux
- Tofu
- Tempeh
- Végépâté
- Autres: _____

Viandes & poissons

- Charcuteries
- Poissons et fruits de mer
- Viande rouge
- Volaille
- Autres: _____

Fruits

- Abricot
- Ananas
- Banane
- Cerise
- Cerise de terre
- Citron
- Kiwi
- Mangue
- Melon
- Noix de coco
- Noix et noisette
- Petits fruits
- Poire
- Pomme
- Prune et pruneau
- Raisin
- Rhubarbe
- Autres: _____

Farines & pâtisserie

- Farine de blé
- Farine de seigle
- Farine de kamut
- Farine tout usage
- Farine d'épeautre
- Poudre à pâte
- Bicarbonate de soude
- Autres: _____

Produits laitiers

- Beurre
- Crèmes
- Crème sûre
- Fromages
- Kéfir
- Yogourt
- Autres: _____

Légumineuses

- Fèves
- Lentilles
- Pois
- Haricots
- Autres: _____

Pains & féculents

- Baguette
- Bagel
- Chapelure
- Couscous
- Craquelins
- Croissant
- Pâtes alimentaires
- Pita
- Pain tranché
- Tortillas
- Autres: _____

Autres aliments

- Beurre de noix
- Café
- Chocolat
- Confitures
- Sirop d'érable
- Thé
- Autres: _____

Graines & céréales

- Avoine
- Bulgur
- Flocons d'avoine
- Graines de chia
- Graines de citrouille
- Graines de lin
- Graines de sésames
- Orge
- Orzo
- Quinoa
- Riz
- Autres: _____

Surgelés & conserves

Épices & condiments