

## Concevoir un plan alimentaire

|           |                 | Lundi | Mardi | Jeudi | Vendredi |
|-----------|-----------------|-------|-------|-------|----------|
| Semaine 1 | Entrée          |       |       |       |          |
|           | Plat protidique |       |       |       |          |
|           | Garniture       |       |       |       |          |
|           | Produit laitier |       |       |       |          |
|           | Dessert         |       |       |       |          |
| Semaine 2 | Entrée          |       |       |       |          |
|           | Plat protidique |       |       |       |          |
|           | Garniture       |       |       |       |          |
|           | Produit laitier |       |       |       |          |
|           | Dessert         |       |       |       |          |
| Semaine 3 | Entrée          |       |       |       |          |
|           | Plat protidique |       |       |       |          |
|           | Garniture       |       |       |       |          |
|           | Produit laitier |       |       |       |          |
|           | Dessert         |       |       |       |          |
| Semaine 4 | Entrée          |       |       |       |          |
|           | Plat protidique |       |       |       |          |
|           | Garniture       |       |       |       |          |
|           | Produit laitier |       |       |       |          |
|           | Dessert         |       |       |       |          |
| Semaine 5 | Entrée          |       |       |       |          |
|           | Plat protidique |       |       |       |          |
|           | Garniture       |       |       |       |          |
|           | Produit laitier |       |       |       |          |
|           | Dessert         |       |       |       |          |