

Principes de base de la planification de repas à imprimer.

Gardez-les à portée de main. Évitez les décisions entraînant la faim et de la colère.

1

➞ 1. Choisissez un jour où il est possible pour vous de cuisiner ou de préparer un repas.

- DIMANCHE
- LUNDI
- MARDI
- MERCREDI
- JEUDI
- VENDREDI
- SAMEDI

2

➞ 2. Planifiez-vous pour la journée entière ou pour un seul repas? **Encerclez ce sur quoi vous vous concentrez.**

- DÉJEUNER COLLATION
- DÎNER JOURNÉE ENTIÈRE
- SOUPER

3

➞ 3. En vous inspirant des plans de repas de WW, écrivez ce que vous allez faire pour chaque repas.

Je fais _____

_____ pour le déjeuner.

Je fais _____

_____ pour le dîner.

Je fais _____

_____ pour le souper.

Je fais _____

_____ pour une collation.

