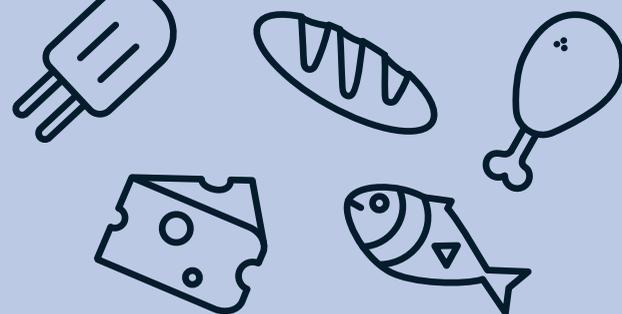


# Planification des repas

SEMAINE DU \_\_\_\_\_



**Un lundi sans viande, pourquoi pas!**

**L**

Déjeuner	
Dîner	
Souper	

**M**

Déjeuner	
Dîner	
Souper	

**M**

Déjeuner	
Dîner	
Souper	

**J**

Déjeuner	
Dîner	
Souper	

**V**

Déjeuner	
Dîner	
Souper	

**S**

Déjeuner	
Dîner	
Souper	

**D**

Déjeuner	
Dîner	
Souper	

**Pensez à congeler les restants!**

**Souper touski?**

## Fruits et légumes

•	•
•	•
•	•
•	•

## Viandes et poissons

•	•
•	•
•	•
•	•

## Œufs et produits laitiers

•	•
•	•
•	•
•	•

## Épicerie

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

**TADA!**  
PLANIFICATEUR DE REPAS



**TADA! OUTIL DE PLANIFICATION DE REPAS DE L'APPLI IGA**

Planifiez vite et bien avec TADA!

Choisissez des recettes simples, rapides et pratiques basées sur les rabais de la circulaire et créez vos menus de la semaine en moins de deux.

Téléchargez gratuitement l'appli IGA, planifiez et économisez!

