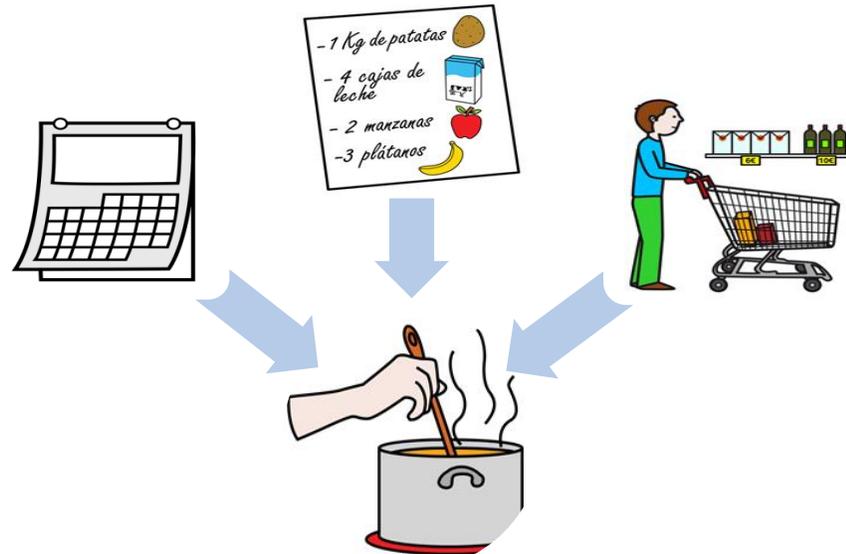




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

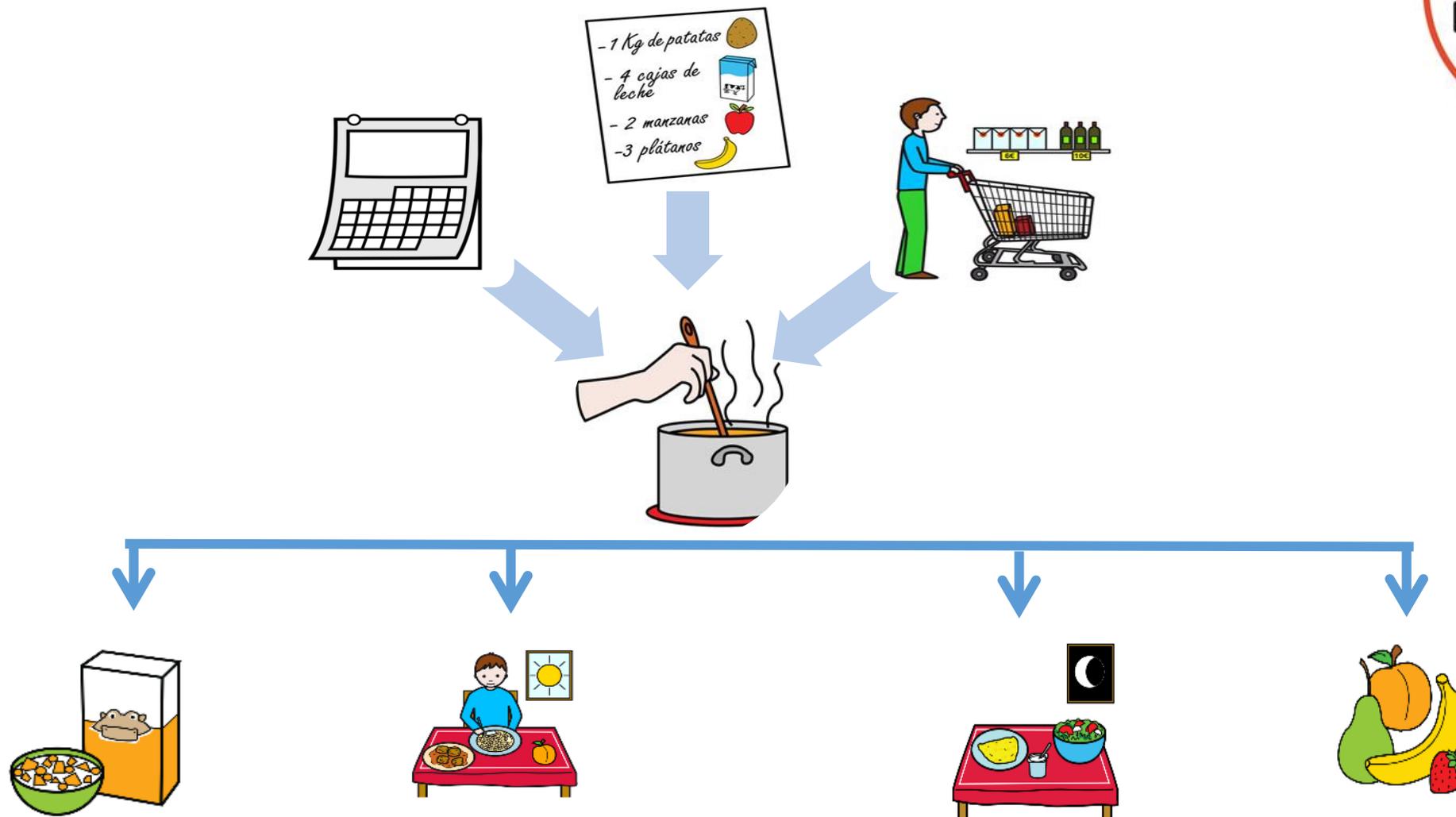


Conseils pour planifier mes repas et ma Liste de courses



Cette information ne reflète que le point de vue du Consortium
et la Commission n'est pas responsable
pour toute utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient

Conseils pour planifier mes repas et ma Liste de courses

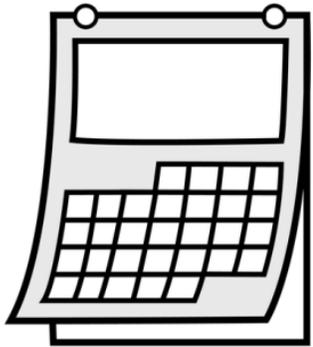


- 1 Kg de patatas
- 4 cajas de leche
- 2 manzanas
- 3 plátanos

Conseils pour planifier mes repas et ma Liste de courses



1^o Etape



Le vendredi, faites un plan de vos repas pour la semaine prochaine, pour que vous puissiez faire les courses le week-end.

Utilisez l'un des modèles de plan de repas et remplissez vos repas pour la semaine.



2^o Etape



Lisez votre plan de repas et inscrivez dans le modèle de liste de courses les articles que vous allez devoir acheter.

N'oubliez pas de vérifier votre réfrigérateur et votre placard pour voir ce qui manque et ce que vous devrez acheter.

Lorsque vous terminez un produit que vous utilisez, mettez-le dans votre liste de courses, pour ne pas l'oublier la prochaine fois.



3^o Etape



Allez à la supermarché et suivez votre liste, afin de ne pas dépenser plus d'argent dans des choses que vous ne manquez pas.

Utilisez l'un des modèles pour l'achat de listes de courses et lorsque vous mettez un article dans la voiture/panier, vérifiez-le dans notre liste, afin de pouvoir contrôler de ce que vous avez besoin encore.



4^o Etape

Consultez toujours le plan de repas de la veille pour le lendemain, afin de voir si l'un des aliments a besoin d'être préparé ;

Organisez et faites la préparation de vos repas et savourez.