

# PLANIFICATION DES REPAS

Planifier les repas est un excellent moyen d'inclure chaque semaine une variété d'aliments sains dans le menu de votre proche. Un plan de repas écrit peut également vous rappeler les restes à utiliser pour le dîner ou les collations dans le courant de la semaine. Consultez cette fiche d'information lorsque vous préparez votre liste d'épicerie afin d'avoir tous les ingrédients nécessaires sous la main.

Semaine du \_\_\_\_\_

OUTIL POUR PROCHES AIDANTS

Jour	Menu	Restes
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

Remarques et rappels  
pour l'épicerie :

---

---

---



### Application LLS Health Manager

Pour effectuer un suivi des médicaments,  
des effets secondaires et plus encore!  
(En anglais seulement)

