Je deviens plus écolo au quotidien

Semaine 26 :

Diminue la viande

NOTES A PROPOS DE CES FICHES A IMPRIMER

Ces fiches sont réalisés par Clémentine la Mandarine.

Ce document est vendu pour une utilisation personnelle. Tu peux imprimer les pages qu'il contient autant de fois que tu le désires.

Tous les droits sur ce document sont réservés à Clémentine la Mandarine. Merci de respecter mon travail et de ne pas distribuer, par quelque manière que ce soit, ce document dans sa version imprimée ou pdf.

Je te remercie et te souhaite une belle progression dans ta vie écolo !

Tu as des questions ? N'hésite pas à me les poser par mail :
clementine@clementinelamandarine.com

Clémentine la Mandarine
2 rue Albert Recoura
38100 Grenoble
FRANCE

clemlamandarine@gmail.com
www.ClementineLaMandarine.com

Ta mission de la semaine :

○ Réalise une liste d'idées de repas en deux colonnes en t'inspirant des idées de l'objectif de la semaine si besoin : les menus végé, et les menus carnés, selon tes choix de fréquence de la semaine dernière. Organise les par jours sur ton menu.

○ Prépare ta liste de courses.

○ Commence tes tests.

Notes :

Listes d'idées de menus

Repas carnés

Repas végés

MENU DE LA SEMAINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
végane végé carné	végane végé carné	végane végé carné	végane végé carné	végane végé carné	végane végé carné	végane végé carné
végane végé carné	végane végé carné	végane végé carné	végane végé carné	végane végé carné	végane végé carné	végane végé carné

www.ClementineLaMandarine.com

Notes à propos des recettes