PLANNING MENSUEL - MOIS 1

Du : _____ Au : _____

MES OBJECTIFS DU MOIS

Cochez quand l'objectif est atteint !

ALIMENTATION ET BOISSON *« Je veux : »*	EN CUISINE *« Je veux : »*	SPORT *« Je veux : »*	BIEN-ÊTRE *« Je veux : »*	

MON PLAN D'ACTION

	OBJECTIFS À ACCOMPLIR *« Ce mois ci, je souhaite me focaliser sur les objectifs suivants : »*	ACTIONS CONCRÈTES À METTRE EN PLACE POUR LES RÉALISER *« Pour les réaliser, je peux : »*	MA *DEADLINE* *« J'aimerais tenir cet objectif pour le : »*
SEMAINE 1			
SEMAINE 2			
SEMAINE 3			
SEMAINE 4			

TROIS NOUVEAUTÉS À ESSAYER CE MOIS-CI

« Quel que soit le domaine, pour sortir de ma routine, je peux essayer de : »

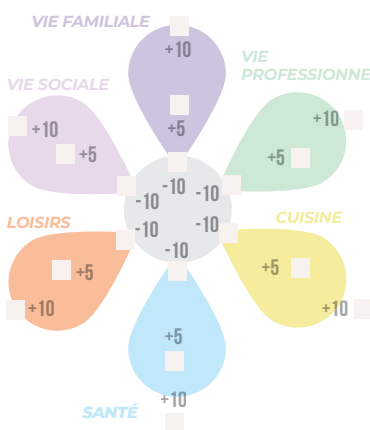
NOUVEAUTÉ 1 :

NOUVEAUTÉ 2 :

NOUVEAUTÉ 3 :

MON BIEN-ÊTRE ACTUEL

Notre bien-être mental a autant de valeur que notre nourriture, alors prenez-en soin !



Chaque pétale de fleur correspond à un domaine de la vie (ex. : travail, santé.)

Ils comprennent chacun trois valeurs : +10, +5 et -10.

Ces valeurs récapitulent votre bien-être dans le secteur en question.

- *Cochez l'extérieur du pétale (+10) si vous vous sentez bien dans ce domaine.*
- *Inversement, cochez l'intérieur du pétale si c'est un domaine dans lequel vous n'êtes pas bien et qu'il vous faudra travailler.*
- *Si c'est plutôt mitigé, alors cochez la case +5.*

Reliez chacun des points cochés entre eux pour avoir une vision d'ensemble de votre bien-être et distinguer les points à prioriser. Plus le point est proche du cœur de la fleur, plus le domaine est à travailler.

« Ces derniers temps, j'ai réalisé que : »

« Je me félicite pour avoir : »

« Je dois prendre du recul sur : »

« Je vais tenter de m'améliorer sur : »

Cochez quand c'est fait !

MOIS 1 - SEMAINE 1

Du : _____ Au : _____

WEEK-END : SESSION 1 - *MEAL PREP*

MÉMO DU MATIN

- Remplir son planning mensuel + cette fiche
- **Samedi ou dimanche matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- **Dimanche matin**, rincer puis faire tremper :

Légumineuses — Portion(s)*

Céréales

Oléagineux

MÉMO DU SOIR

- **Dimanche soir**, rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :

Légumineuses

Céréales

Oléagineux

- Préparer les légumes :

Légumes cuits — Portion(s)

Crudités

SPORT / RELAXATION

Sport et/ou séance de relaxation prévu :

Si autre(s), renseigner :

* 1 portion = ½ mug
3 portions min pour avoir des restes sur plusieurs jours

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
DÉJEUNER		
SNACK		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	**Smoothie à tester :** Recette : Ingrédients :	**Recette salée à tester :** Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR	· Préparer les légumes : Légumes cuits — Portion(s) Crudités	

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

MÉMO DU MATIN

- **Rincer et faire tremper** :

Légumineuses — Portion(s)*

Céréales

Oléagineux

PETIT DÉJEUNER

DÉJEUNER

SNACK

DÎNER

MÉMO DU SOIR

- **Rincer et faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :

Légumineuses

Céréales

Oléagineux

RECETTE À TESTER

Latte à tester :

Ingrédients :

SPORT / RELAXATION

Sport et/ou séance de relaxation prévu :

Si autre(s), renseigner :

	JEUDI	VENDREDI
PETIT DÉJEUNER		
DÉJEUNER		
SNACK		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	**Jus à tester :** Recette : Ingrédients :	**Recette sucrée à tester :** Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :

MOIS 1 - SEMAINE 2

Du : _____ Au : _____

Cochez quand c'est fait !

WEEK-END : SESSION 1 - *MEAL PREP*

MÉMO DU MATIN

- Remplir son planning mensuel + cette fiche
- **Samedi ou dimanche matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- **Dimanche matin**, rincer puis faire tremper :

Légumineuses Portion(s)*

Céréales

Oléagineux

MÉMO DU SOIR

- **Dimanche soir**, rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :

Légumineuses

Céréales

Oléagineux

- Préparer les légumes :

Légumes cuits Portion(s)

Crudités

SPORT / RELAXATION

Sport et/ou séance de relaxation prévu :

Si autre(s), renseigner :

** 1 portion = ½ mug*
3 portions min pour avoir des restes sur plusieurs jours

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
DÉJEUNER		
SNACK		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	**Smoothie à tester :** Recette : Ingrédients :	**Recette salée à tester :** Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR	· Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) Crudités	

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

MÉMO DU MATIN

- **Rincer et faire tremper** :

Légumineuses Portion(s)*

Céréales

Oléagineux

PETIT DÉJEUNER

DÉJEUNER

SNACK

DÎNER

MÉMO DU SOIR

- **Rincer et faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :

Légumineuses

Céréales

Oléagineux

RECETTE À TESTER

Latte à tester :

Ingrédients :

SPORT / RELAXATION

Sport et/ou séance de relaxation prévu :

Si autre(s), renseigner :

JEUDI	VENDREDI
Jus à tester : Recette : Ingrédients :	**Recette sucrée à tester :** Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu : Si autre(s), renseigner :	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :

Cochez quand c'est fait !

MOIS 1 - SEMAINE 3

Du : _____ Au : _____

WEEK-END : SESSION 1 - *MEAL PREP*

MÉMO DU MATIN

- Remplir son planning mensuel + cette fiche
- **Samedi ou dimanche matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- **Dimanche matin**, rincer puis faire tremper :

Légumineuses — Portion(s)*

Céréales

Oléagineux

MÉMO DU SOIR

- **Dimanche soir**, rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :

Légumineuses

Céréales

Oléagineux

- Préparer les légumes :

Légumes cuits — Portion(s)

Crudités

SPORT / RELAXATION

Sport et/ou séance de relaxation prévu :

Si autre(s), renseigner :

* 1 portion = ½ mug
3 portions min pour avoir des restes sur plusieurs jours

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
DÉJEUNER		
SNACK		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	**Smoothie à tester :** Recette : Ingrédients :	**Recette salée à tester :** Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR	· Préparer les légumes : Légumes cuits — Portion(s) Crudités	

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

MÉMO DU MATIN

- **Rincer et faire tremper** :

Légumineuses — Portion(s)*

Céréales

Oléagineux

PETIT DÉJEUNER

DÉJEUNER

SNACK

DÎNER

MÉMO DU SOIR

- **Rincer et faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :

Légumineuses

Céréales

Oléagineux

RECETTE À TESTER

Latte à tester :

Ingrédients :

SPORT / RELAXATION

Sport et/ou séance de relaxation prévu :

Si autre(s), renseigner :

	JEUDI	VENDREDI
PETIT DÉJEUNER		
DÉJEUNER		
SNACK		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	**Jus à tester :** Recette : Ingrédients :	**Recette sucrée à tester :** Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :

MOIS 1 - SEMAINE 4

Du : _____ Au : _____

Cochez quand c'est fait !

WEEK-END : SESSION 1 - *MEAL PREP*

MÉMO DU MATIN

- Remplir son planning mensuel + cette fiche
- **Samedi ou dimanche matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- **Dimanche matin**, rincer puis faire tremper :

Légumineuses Portion(s)*

Céréales

Oléagineux

MÉMO DU SOIR

- **Dimanche soir**, rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :

Légumineuses

Céréales

Oléagineux

- Préparer les légumes :

Légumes cuits Portion(s)

Crudités

SPORT / RELAXATION

Sport et/ou séance de relaxation prévu :

Si autre(s), renseigner :

* 1 portion = ½ mug
3 portions min pour avoir des restes sur plusieurs jours

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
DÉJEUNER		
SNACK		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	**Smoothie à tester :** Recette : Ingrédients :	**Recette salée à tester :** Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR	· Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) Crudités	

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

MÉMO DU MATIN

- **Rincer et faire tremper** :

Légumineuses Portion(s)*

Céréales

Oléagineux

PETIT DÉJEUNER

DÉJEUNER

SNACK

DÎNER

MÉMO DU SOIR

- **Rincer et faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :

Légumineuses

Céréales

Oléagineux

RECETTE À TESTER

Latte à tester :

Ingrédients :

SPORT / RELAXATION

Sport et/ou séance de relaxation prévu :

Si autre(s), renseigner :

JEUDI	VENDREDI
Jus à tester : Recette : Ingrédients :	**Recette sucrée à tester :** Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu : Si autre(s), renseigner :	**Sport et/ou séance de relaxation prévu :** Si autre(s), renseigner :