MA *SHOPPING LIST* : MISE EN PRATIQUE

ÉTAPE 1 : PASSER UN PEU DE TEMPS SUR LES FICHES DE RELOOKING DES PLACARDS

Listez les aliments healthy qui vous tentent mais que vous n'avez pas à la maison :

Qui peuvent convenir à vos envies sucrées :	Qui peuvent convenir à vos envies salées :	Les condiments pour sublimer vos plats :	Vos boissons réconfort (infusions, latte, etc.) :

Maintenant, à partir de ces aliments, cherchez des idées de repas ou des recettes sur Internet ou Pinterest dont vous pourrez vous inspirer.

Conseil supplémentaire : pour être certain de trouver une recette à partir de l'ingrédient en question, vous n'avez qu'à taper le nom de l'aliment + «recette saine» et c'est la porte ouverte à des choix multiples !

VOS IDÉES DE PLATS SUCRÉS	VOS IDÉES DE PLATS SALÉS
Recette 1 :	**Recette 1 :**
Recette 2 :	**Recette 2 :**

ÉTAPE 2 : RÉDIGEZ VOTRE LISTE DE COURSES

Listez les aliments healthy que vous n'avez plus à la maison et ceux que vous avez envie de tenter pour vos nouvelles recettes.

RAYON FRUITS ET LÉGUMES	RAYON FRAIS (viandes, laitages, etc.)	RAYON ÉPICERIE SALÉE	RAYON ÉPICERIE SUCRÉE	RAYON EAUX ET BOISSONS

ÉTAPE 3 : FAITES VOS COURSES MUNI DE CETTE LISTE, ET REMPLISSEZ VOS PLACARDS DE BONNES CHOSES !