

PLANNIFIER



PLANIFICATION DES REPAS

Pour équilibrer sa semaine et alléger sa charge mentale

PAR SE NOURRIR AUJOURD'HUI

WWW.SENOURRIRAUJOURDHUI.COM

bienvenue



Je suis Marion,
la fondatrice de *Se nourrir aujourd'hui*.

Si tu es ici, c'est sans doute parce que tu traverses des challenges personnels et que tu souhaites renouer avec la cuisine pour pouvoir alléger ton quotidien.

Pourquoi suis-je la bonne personne pour t'aider ? Parce que je me suis déjà trouvée exactement là où tu te trouves aujourd'hui.

Après quelques défis et apprentissages, la vie m'a finalement fait comprendre que planification ne veut pas dire charge mentale supplémentaire, bien au contraire!

Je suis donc passée de la fille qui préparait toujours ses repas à la dernière minute à la femme organisée, plus disponible pour sa famille en fin de journée.

Je dédie aujourd'hui ma carrière à l'enseignement des principes qui m'ont permis de devenir celle que je suis.

Si j'ai pu y arriver, tu le peux aussi, et c'est pour moi un privilège de t'accompagner !

La planification alimentaire se réalise de préférence en amont de la semaine à venir.

Les avantages sont nombreux :

- Efficacité : moins de perte de temps
- Possibilité de déléguer la préparation des repas grâce au menu établi
- Équilibrer ses menus sur la semaine
- Des courses qui vont à l'essentiel

Bon succès!

Marion 

PROCÉDÉ

1

Vous allez commencer par dresser la liste des plats que vous aimez cuisiner ainsi que la liste des plats que vous aimeriez tester. Vous pouvez également interroger les personnes qui partagent vos repas pour les impliquer.

2

Ensuite, vous allez faire le tour de vos placards, frigo et congélateur pour voir ce qui doit être cuisiné en priorité. On ne va pas se mentir, on fait tous des découvertes improbables au fond de nos placards !

3

Maintenant, vous pouvez organiser les repas de la semaine en indiquant le ou les repas pour 4 à 5 jours de la semaine. Pas plus, car il y aura peut-être des restes ou des imprévus. Mettez 1 ou 2 recettes maximum que vous aimeriez tester.

4

Il ne vous reste plus qu'à établir votre liste de courses en fonction des menus que vous avez choisis pour la semaine. Gardez-la précieusement pour la réutiliser une prochaine fois ! À partir de maintenant, vous aurez une vision claire d'où vous allez pour la semaine à venir. Cela vous aura demandé un moment dans la semaine là où habituellement cela vous occuperait l'esprit plusieurs fois dans la semaine, si ce n'est pas tous les jours.

RESTONS EN CONTACT

POURQUOI S'ARRÊTER ICI?

Si tu cherches à rééquilibrer tes menus
tout en les végétalisant pour booster ta
santé et ton énergie,
voici où tu peux me trouver



WWW.SENOURRIRAUJOURDHUI.COM



[SE.NOURRIR.AUJOURDHUI](https://www.instagram.com/SE.NOURRIR.AUJOURDHUI)

Et si ce contenu t'a été utile, vient me
partager tes ressentis à travers un
message personnel.
Je me réjouis de te lire!

