

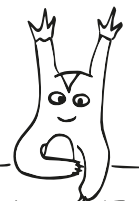
Planification des repas

Repas prévus

1	12
.....	
2	13
.....	
3	14
.....	
4	15
.....	
5	16
.....	
6	17
.....	
7	18
.....	
8	19
.....	
9	20
.....	
10	21
.....	
11	
.....	

Je peux reporter
les numéros des repas ici 

Mana
mon Alimentation *
Notre Avenir



Les astuces de Mana

Quand je prévois mes repas je prends en compte :

- les restes
- le contenu de mon garde-manger
- les aliments de saison

Et je prévois :

- des menus simples pour quand je n'ai pas le temps
- des plats pouvant être reportés au cas où

... en respectant l'environnement et mes valeurs !



Calendrier

	Jour						
Matin							
Midi							
Soir							
En-cas							