

# MANGER MIEUX SANS GASPILLER

	À la cantine	À la maison	En poids ? (pesée ou en cuillère à soupe)
Exemple	La fin de ma purée	La fin de mon bol de céréales	20g
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			