

Planning Menu Équilibré - Semaine 12

2026 | Des repas variés, simples et adaptés à une organisation sereine.

Imprimez et aimez au frigo

21 repas	~10h57 cuisine	~74 EUR budget	37 ingredients	0 stress a 18h30
----------	----------------	----------------	----------------	------------------

Logique de la semaine : Lundi = rapide | Mardi = classique | Mercredi = enfants | Jeudi = leger | Vendredi = convivial | Samedi = gourmand | Dimanche = familial

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DEJ	Quiche lorraine 95 min 	Pains briochés 60 min 	Pancakes moelleux à la banane 17 min 	Pain perdu 13 min 	Tartines beurre-confiture 5 min 	Crêpes 30 min 	Toast méditerranéen pour le pe... 10 min
DEJEUNER	Soupe de légumes maison 35 min 	Mousse au chocolat 20 min 	Crêpes 30 min 	Jambon-coquillettes 15 min 	Soupe de légumes maison 40 min 	Pâtes au saumon et crème 17 min 	Gâteau au yaourt 45 min
DINER	Steak-frites 30 min 	Escalope de dinde à la crème e... 25 min 	Tartiflette 50 min 	Omelette aux fines herbes 10 min 	Tarte aux pommes 55 min 	Spaghetti Carbonara 30 min 	Croque-monsieur 25 min

Ce planning est figé. Avec le Planificateur Cookhup, remplacez une recette en 1 clic, adaptez a votre famille et generez une nouvelle semaine en 20 secondes. -- cookhup.com/planificateur

VIANDES

- ☐ 3½ onces de guanciale (voir recette), de pancetta ou de ...
- ☐ 200 g de lardons fumés
- ☐ 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-filet, 200g chacun)
- ☐ 4 tranches de jambon blanc
- ☐ 200g de lardons fumés
- ☐ 4 escalopes de dinde

POISSONS

- ☐ 200g de saumon fumé

LÉGUMES

- ☐ 4 morceaux de pain de seigle multigrains de grande taille
- ☐ 1 tasse de pousses de brocoli (ou toute autre pousse au c...
- ☐ 1 grosse tomate
- ☐ 1/4 de concombre anglais (ou 1 concombre persan)
- ☐ 3 Carottes
- ☐ 2 Pommes de terre

PRODUITS FRAIS

- ☐ 2 gros œufs et 2 gros jaunes, à température ambiante
- ☐ 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de pecorino romano râ...
- ☐ 1 once (environ ⅓ tasse tassée) de parmesan râpé Poi...
- ☐ 4 gros œufs
- ☐ 1 1/4 tasse de lait
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre non salé fondu, plus pour...

ÉPICERIE

- ☐ Sel
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ☐ 12 onces de spaghetti (environ ¾ de boîte)
- ☐ 1 1/2 cuillère à café de sucre
- ☐ Pincée de sel
- ☐ 1 tasse de farine tout usage

FRUITS

- ☐ 1 banane bien mûre
- ☐ 4 cuillères à soupe de réduction balsamique
- ☐ Jus d'un demi citron
- ☐ Zeste de citron (facultatif)
- ☐ Confiture au choix (fraise, abricot, framboise)
- ☐ 5-6 pommes (Golden ou Granny)

AUTRES

- ☐ Une pincée de muscade (facultatif)
- ☐ 1 tasse d'eau chaude, 105-115° F
- ☐ 1 cuillère à soupe de levure instantanée (à levée ra...
- ☐ 1 branche
- ☐ 1lEau
- ☐ 1 cuillère à soupe

Verifiez vos placards avant de partir

☐ Sel

☐ Poivre

☐ Huile d'olive

☐ Beurre

- Sucre

Ail

Farine

Oignons

Moutarde

Herbes seches

Vinaigre

Pates / riz

Notes / Autres achats

Pas envie de Tartiflette mercredi ?

Dans le Planificateur Cookhup, remplacez en 1 clic par : omelette (10 min) | pates pesto (12 min) | soupe + tartines (25 min)

Ce PDF est fige. Le planificateur s'adapte a votre vie.

Vous aimez ce planning ? Le planificateur Cookhup est encore mieux.

Recettes modifiables | Preferences familles | Liste auto | 2 000+ familles l'utilisent

<https://www.cookhup.com/planificateur>

Semaine suivante

Un nouveau planning vous attend chaque semaine

[cookhup.com/planning-semaine](https://www.cookhup.com/planning-semaine)



SYSTEME 21

Et si votre menu s'adaptait a votre famille ?

Ce PDF est une version fixe. Le planificateur Cookhup genere un menu personnalise chaque semaine.

Avec le planificateur :

- ✓ Remplacez chaque repas en 1 clic
- ✓ Adaptez les portions (1 a 8 personnes)
- ✓ Generez votre liste de courses automatiquement
- ✓ Sauvegardez vos menus preferes
- ✓ Nouveau menu chaque semaine

14 jours d'essai gratuits

cookhup.com/planificateur

3,99 EUR/mois | Sans engagement | Annulable a tout moment

Deja plus de 2 000 familles organisent leurs repas avec Cookhup