



Année 2018

Janvier

	L	M	M	J	V	S	D
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Février

	L	M	M	J	V	S	D
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28				

Mars

	L	M	M	J	V	S	D
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

Avril

	L	M	M	J	V	S	D
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

Mai

	L	M	M	J	V	S	D
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

Juin

	L	M	M	J	V	S	D
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

Juillet

	L	M	M	J	V	S	D
26							1
27	2	3	4	5	6	7	8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	20	21	22
30	23	24	25	26	27	28	29
31	30	31					

Aout

	L	M	M	J	V	S	D
31			1	2	3	4	5
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31		

Septembre

	L	M	M	J	V	S	D
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

Octobre

	L	M	M	J	V	S	D
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

Novembre

	L	M	M	J	V	S	D
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

Décembre

	L	M	M	J	V	S	D
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						

Année 2018

Janvier

L M M J V S D

1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Février

L M M J V S D

5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28				

Mars

L M M J V S D

9					1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11	
11	12	13	14	15	16	17	18	
12	19	20	21	22	23	24	25	
13	26	27	28	29	30	31		

Series of horizontal lines for writing notes under each calendar month.

Planning Annuel 2018

	Janvier	Février	Mars	Avril
1	L	J	J	D
2	M	V	V	L
3	M	S	S	M
4	J	D	D	M
5	V	L	L	J
6	S	M	M	V
7	D	M	M	S
8	L	J	J	D
9	M	V	V	L
10	M	S	S	M
11	J	D	D	M
12	V	L	L	J
13	S	M	M	V
14	D	M	M	S
15	L	J	J	D
16	M	V	V	L
17	M	S	S	M
18	J	D	D	M
19	V	L	L	J
20	S	M	M	V
21	D	M	M	S
22	L	J	J	D
23	M	V	V	L
24	M	S	S	M
25	J	D	D	M
26	V	L	L	J
27	S	M	M	V
28	D	M	M	S
29	L		J	D
30	M		V	L
31	M		S	

Planning Annual 2018

A series of horizontal dotted lines for writing.



N'aie jamais
recours à la vengeance,
ceux qui font du mal
finissent par
se détruire
eux-mêmes.

-
Janvier 2018

Janvier 2018



L	1	①	
M	2		
M	3		
J	4		
V	5		
S	6		
D	7		
L	8	②	
M	9		
M	10		
J	11		
V	12		
S	13		
D	14		
L	15	③	
M	16		
M	17		
J	18		
V	19		
S	20		
D	21		
L	22	④	
M	23		
M	24		
J	25		
V	26		
S	27		
D	28		
L	29	⑤	
M	30		
M	31		

Janvier 2018



LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Notes

Notes section with horizontal lines for writing.

Janvier 2018



To Do Liste

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Objectifs

1

2

3

Notes

Mois prochains

Semaine du 1 au 7 Janvier 2018



Janvier

	L	M	M	J	V	S	D
①	1	2	3	4	5	6	7
②	8	9	10	11	12	13	14
③	15	16	17	18	19	20	21
④	22	23	24	25	26	27	28
⑤	29	30	31				



Objectifs

1

2

3

To Do Liste

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Courses

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Notes

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Semaine Prochaine

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Semaine du 8 au 14 Janvier 2018



Janvier

	L	M	M	J	V	S	D
①	1	2	3	4	5	6	7
②	8	9	10	11	12	13	14
③	15	16	17	18	19	20	21
④	22	23	24	25	26	27	28
⑤	29	30	31				



Objectifs

#1

#2

#3

To Do Liste

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Courses

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Notes

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Semaine Prochaine

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Semaine du 8 au 14 Janvier 2018



Lundi

Lined writing area for Monday (Lundi), consisting of 15 horizontal dotted lines.

Mardi

Lined writing area for Tuesday (Mardi), consisting of 15 horizontal dotted lines.

Mercredi

Lined writing area for Wednesday (Mercredi), consisting of 15 horizontal dotted lines.

Jeudi

Lined writing area for Thursday (Jeudi), consisting of 15 horizontal dotted lines.

Vendredi

Lined writing area for Friday (Vendredi), consisting of 15 horizontal dotted lines.

Week-end

Lined writing area for the weekend (Week-end), consisting of 15 horizontal dotted lines.

Semaine du 15 au 21 Janvier 2018



Janvier

	L	M	M	J	V	S	D
①	1	2	3	4	5	6	7
②	8	9	10	11	12	13	14
③	15	16	17	18	19	20	21
④	22	23	24	25	26	27	28
⑤	29	30	31				



Objectifs

#1

#2

#3

To Do Liste

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Courses

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Notes

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Semaine Prochaine

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Semaine du 22 au 28 Janvier 2018



Janvier

	L	M	M	J	V	S	D
①	1	2	3	4	5	6	7
②	8	9	10	11	12	13	14
③	15	16	17	18	19	20	21
④	22	23	24	25	26	27	28
⑤	29	30	31				



Objectifs

1

2

3

To Do Liste

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Courses

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Notes

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Semaine Prochaine

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Semaine du 22 au 28 Janvier 2018



Lundi

A vertical column of 14 horizontal dotted lines for writing.

Mardi

A vertical column of 14 horizontal dotted lines for writing.

Mercredi

A vertical column of 14 horizontal dotted lines for writing.

Jeudi

A vertical column of 14 horizontal dotted lines for writing.

Vendredi

A vertical column of 14 horizontal dotted lines for writing.

Week-end

A vertical column of 14 horizontal dotted lines for writing.

Semaine du 29 Janvier au 4 Février 2018



Janvier

	L	M	M	J	V	S	D
①	1	2	3	4	5	6	7
②	8	9	10	11	12	13	14
③	15	16	17	18	19	20	21
④	22	23	24	25	26	27	28
⑤	29	30	31				



Objectifs

1

2

3

To Do Liste

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Courses

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Notes

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Semaine Prochaine

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



Note ici une phrase Qui t'inspire :

PRIORITES DE LA SEMAINE

Perso

Pro

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

CHALLENGE PERSO



PRIORITES DU JOUR

Perso

Pro

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

ACTIONS ANNEXES

Pro

- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

Perso

- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

GRATTITUDES

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

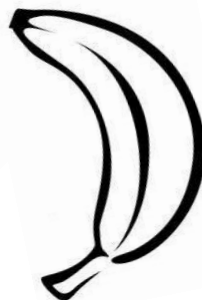
M
A
J
O
U
R
N
E
E

Fruits et Légumes du mois

Janvier



Ananas	Ail	Navet
Avocat	Betterave	Oignon
Banane	Carotte	Poireau
Citron	Céleri	Pomme de Terre
Clémentine	Chou	Potiron
Fruit de la passion	Chou de Bruxelles	Salsifis
Grenade	Chou-Fleur	Topinambour
Kaki	Chou-Rave	Truffe
Kiwi	Citrouille	
Kumquat	Courge	
Litchi	Endive	
Mandarine	Epinard	
Mangue	Mâche	
Orange		
Pamplemousse		
Papaye		
Poire		
Pomme		



Menus Janvier 2018



Semaine		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Midi	Restes du week-end	Boudin blanc - Purée et pommes cuites	Menu Enfants	<u>Parmentier de poisson aux crevettes</u>	<u>Blanquette de veau - riz</u>	<u>Cuisses de canard - carottes à l'orange</u>	<u>Escalopes de veau comtoises - Gratin dauphinois</u>
	Soir	<u>Pâtes crémeuses aux tomates séchées et aux champignons</u>	<u>Crème de brocolis légère aux noisettes</u>	<u>Aumonières de champignons</u>	<u>Œufs mollets frits de Cyril Lignac - salade verte</u>	<u>Tajine aux fruits de mer</u>	<u>Tarte au chèvre et aux champignons</u>	<u>Gratin de poireaux au chorizo</u>
2	Midi	Restes du week-end	Côtes de porc sauce moutarde - semoule	Menu Enfants	<u>Crumble de poisson au chorizo</u>	Endives au jambon	<u>Palette à la diable</u>	<u>Choucroute de la mer</u>
	Soir	<u>Risotto de coquillettes de JF Liège</u>	<u>Velouté de carottes au boursin</u>	Poisson pané - Epinards	<u>Œufs cocotte jambon cru et champignons</u>	<u>Soupe aux Saint-Jacques et topinambours</u>	<u>Tarte à la carotte, courgettes et lardons</u>	<u>Poêlée de choux de Bruxelles, marrons et lardons</u>
3	Midi	Restes du week-end	<u>Salade gourmande à l'avocat et quinoa, pois chiche et</u>	Menu Enfants	<u>Saint-Jacques à la crème safranée</u>	Saucisses lentilles	<u>Paella</u>	<u>Poularde au vin jaune et aux morilles</u>
	Soir	Spaguettis Bolognaise	<u>Velouté de chou-fleur au curry et au lait de coco</u>	<u>Cabillaud mijoté à l'italienne</u>	<u>Omelette roulée façon tartiflette</u>	<u>Tartelettes Saint-Jacques Roquette</u>	Pizza maison - salade verte	<u>Salade fraîcheur à la mangue et avocat, saumon fumé</u>
4	Midi	Restes du week-end	<u>Gaufres de pommes de terre au saumon fumé</u>	Menu Enfants	Assortiment chinois	Boulettes de viande aux tomates	Moules marinières	<u>Cuisse de dinde rôtie</u>
	Soir	<u>Fettucine aux champignons et aux crevettes</u>	<u>Soupe de courge butternut rôti et bacon</u>	<u>Feuilleté saumon poireaux</u>	<u>Œufs à la florentine</u>	<u>Tartare de saumon frais</u>	<u>Quiche aux 4 fromages - salade verte</u>	<u>Mini cakes Tomates - Fetas</u>
5	Midi	Restes du week-end	<u>Salade composée endives oranges</u>	Menu Enfants	<u>Salade avocat-crevettes</u>	<u>Pavés de saumon à l'oseille - PDT Vapeur</u>	Lasagnes - salade verte	<u>Moqueca de Peixe</u>
	Soir	<u>One Pot Pasta Saumon-Epinards</u>	<u>Velouté aux 3 légumes</u>	<u>Burger de poisson de PHILIPPE ETCHEBEST</u>	<u>Œufs à la tomate et au chorizo</u>	Fajitas	<u>Tatin d'endives au chèvre</u>	<u>Ravioles sautées aux épinards, noisettes grillées</u>