

DIY Menu hebdomadaire

fiche créative n° 3393

Degré de difficulté: Avancés 🌿🌿🌿🌿

Durée de réalisation: 4 heures

Guide créatif DIY-: Ton menu personnel avec du charme

Tu en as assez de cuisiner les mêmes plats semaine après semaine ? Tout le monde a ses recettes standard, qui vont vite et doivent toujours servir de solution de secours. Surtout quand on a oublié de faire les courses ou qu'on n'a pas vraiment d'idée pour autre chose. Un plan de menus hebdomadaire peut y remédier et apporter un peu de variété. Car si l'on prévoit à l'avance, on peut aussi faire ses courses en conséquence.

Un menu hebdomadaire créatif n'est pas seulement utile seulement, c'est aussi un bel objet de décoration. Dans ce guide étape par étape, nous te montrons comment créer ton menu personnel et unique.

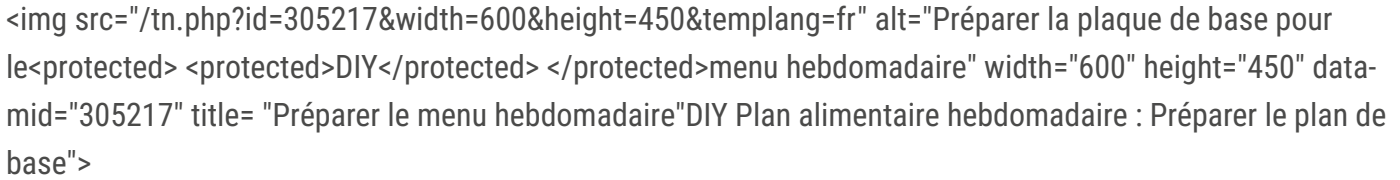


Étape 1 : Préparer la plaque de base et la décorer

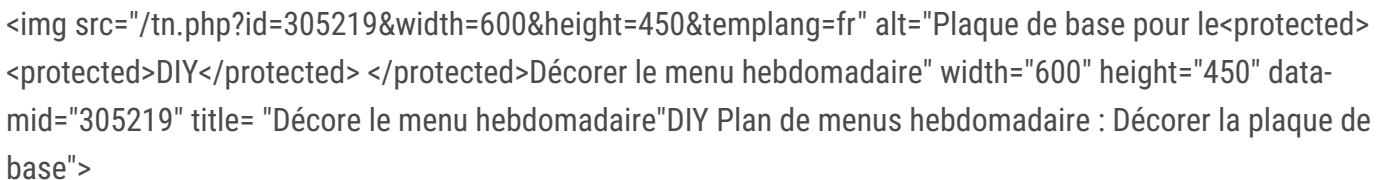
Avant de te lancer, dispose tous les éléments sur la plaque afin d'estimer la place dont tu auras besoin pour chaque

pièce. Si tu souhaites modifier le planning, c'est le moment d'en tenir compte.

Découpe une baguette carrée à la bonne longueur à l'aide d'une scie à chantourner ou d'un outil similaire et colle-la avec colle de bricolage . Après le séchage, peins la plaque et le tasseau avec de la peinture pour béton. Pour faire ressortir certains endroits, tu peux également les éclaircir avec un peu de peinture blanche. Laisse bien sécher le tout.

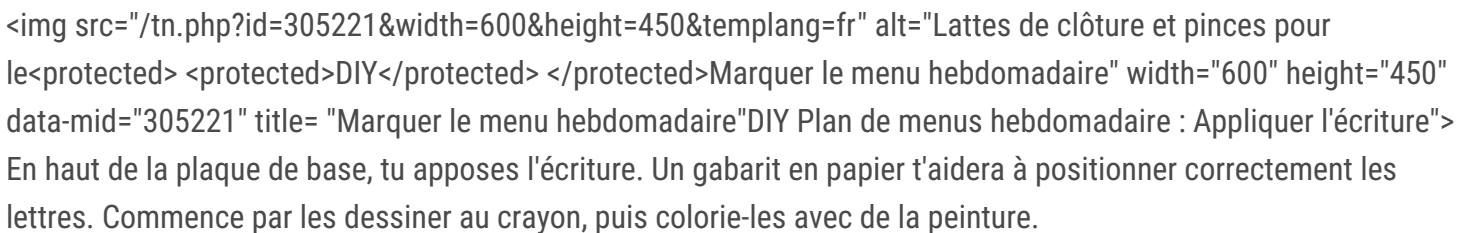
 width="600" height="450" data-mid="305217" title= "Préparer le menu hebdomadaire"DIY Plan alimentaire hebdomadaire : Préparer le plan de base">

Pour rendre ton planning plus vivant, décore-le avec soie de paille à motifs. Déchire ou découpe les morceaux souhaités et applique-les avec vernis découpage . Étale la colle à l'aide d'un pinceau de l'intérieur vers l'extérieur et ajuste les surfaces inégales avec celui-ci si nécessaire. Ici aussi : laisse bien sécher le tout.

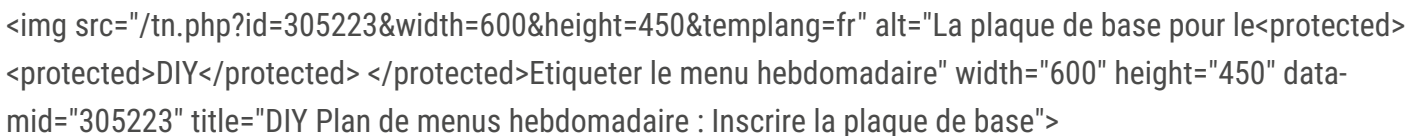
 width="600" height="450" data-mid="305219" title= "Décore le menu hebdomadaire"DIY Plan de menus hebdomadaire : Décorer la plaque de base">

Étape 2 : Appliquer l'écriture

Pendant que la plaque de base sèche, prends les lattes de la clôture et les agrafes pour écrire dessus. Si nécessaire, applique au préalable une couche de peinture. Sur les supports magnétiques, tu appliques de la peinture seulement , mais ils peuvent aussi rester non peints dans leur aspect naturel.

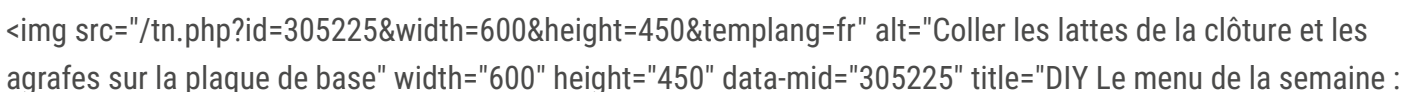
 width="600" height="450" data-mid="305221" title= "Marquer le menu hebdomadaire"DIY Plan de menus hebdomadaire : Appliquer l'écriture">

En haut de la plaque de base, tu apposes l'écriture. Un gabarit en papier t'aidera à positionner correctement les lettres. Commence par les dessiner au crayon, puis colorie-les avec de la peinture.

 width="600" height="450" data-mid="305223" title="DIY Plan de menus hebdomadaire : Inscrire la plaque de base">

Étape 3 : Coller, décorer, percer

Dès que la peinture est sèche, colle les éléments préparés sur la plaque de base avec colle de bricolage . Choisis d'autres motifs appropriés sur soie de paille à motifs et fixe-les également avec vernis découpage.

 width="600" height="450" data-mid="305225" title="DIY Le menu de la semaine :

Coller et décorer">

Pour suspendre la plaque, perce avec précaution des trous pour les crochets. L'épaisseur de la mèche doit être plus petite que le filetage des crochets. Visse les crochets et fixe-les bien.

Veille à laisser suffisamment de place pour la pochette à fiches. Cette étape peut être réalisée en dernier.

Étape 4 : coudre et fixer le petit sac

Choisis un morceau de tissu et plie-le comme sur l'image. Le bord droit doit être seulement 1-2 cm de large. L'autre bord dépend de la profondeur du petit sac. Il devrait y avoir suffisamment de place pour tes fiches de recettes. Couds les bords.

Détermine la largeur du petit sac, ajoute un surplus de couture (au moins 1 cm) et découpe le tissu.

Maintenant, place les bords non ourlés vers l'intérieur, replie le petit sac et couds les bords. Teste avec une fiche de recette si tout convient.

 fiche créative </protected>" width="600" height="450" data-mid="305237" title="DIY Menu de la semaine : coupon de tissu coudre ensemble ">

Colle la pochette de papier terminée sur ton planning avec colle de bricolage . Appuie bien dessus et ton plan alimentaire personnel est prêt !

Amuse-toi à bricoler et planifie tes menus hebdomadaires en toute simplicité !

Prêt à créer ton propre plan de menus ? Visite notre boutique en ligne et commande dès aujourd'hui le matériel dont tu as besoin !

Must Have

[Panneau lamellé-collé 18 mm, 40 x 30 cm, épicéa/sapin](#)

● **17,75 CHF** (1 m² = 147,92 CHF)

[Détails de l'article](#)

Quantité

:



1



Ajouter
au panier



Liste d'articles :

Réf.	Nom de l'article	Quantité
662178	Panneau lamellé-collé 18 mm, 40 x 30 cm, épicéa/sapin	1
698290	Lattes de clôture en bois VBS, 16 pc., env. 10,5x1,9cm	1
755696-02	VBS Beton Color, 250 mlGris foncé	1
27473	Peinture acrylique VBS, 50 mlVert antique	1
664752	Pinces à linge en bois VBS, 40 pc.	1
111065	Colle de bricolage VBS85 g	1
27545	Colle-vernis pour serviettes VBS « Mat »100 ml	1
21069	Assortiment de tissus unis Patchy « Jaune - Orange »	1
27093	Assortiment de soies de paille à motifs « Cookbook », set de 8	1
16394	Soie de paille à motifs « Country Wood »	1