

Feuille de pointage



Cible calorique :							
Contenants							

Semaine # ____ : du _____ au _____

LUNDI :								<u>Mes remarques</u>
DÉJEUNER								Respecté : 😊 😐 😞
COLLATION								En trop :
DÎNER								En moins :
COLLATION								Autre :
SOUPER								
COLLATION								
TOTAL								
EAU								

MARDI :								<u>Mes remarques</u>
DÉJEUNER								Respecté : 😊 😐 😞
COLLATION								En trop :
DÎNER								En moins :
COLLATION								Autre :
SOUPER								
COLLATION								
TOTAL								
EAU								

MERCREDI :								<u>Mes remarques</u>
DÉJEUNER								Respecté : 😊 😐 😞
COLLATION								En trop :
DÎNER								En moins :
COLLATION								Autre :
SOUPER								
COLLATION								
TOTAL								
EAU								

JEUDI :								<u>Mes remarques</u> Respecté : 😊 😐 😞
DÉJEUNER								En trop :
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
TOTAL								
EAU								
								En moins :
								Autre :

VENDREDI :								<u>Mes remarques</u> Respecté : 😊 😐 😞
DÉJEUNER								En trop :
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
TOTAL								
EAU								
								En moins :
								Autre :

SAMEDI :								<u>Mes remarques</u> Respecté : 😊 😐 😞
DÉJEUNER								En trop :
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
TOTAL								
EAU								
								En moins :
								Autre :

DIMANCHE :								<u>Mes remarques</u> Respecté : 😊 😐 😞
DÉJEUNER								En trop :
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
TOTAL								
EAU								
								En moins :
								Autre :