



Feuille de suivi hebdomadaire

**INSANITY
MAX:30**

PLAN A (<150 LIVRES)							
CHARTRE QUOTIDIENNE D'ALIMENTS	LÉG	FRUIT	PROT	CARB	GRAS	G & V	HUILE
		3	2	4	2	1	1






PLAN B (>150 LIVRES)							
CHARTRE QUOTIDIENNE D'ALIMENTS	LÉG	FRUIT	PROT	CARB	GRAS	G & V	HUILE
		4	3	4	3	1	1







LUNDI :	LÉG	FRUIT	PROT	CARB	GRAS	G & V	HUILE
REPAS 1							
REPAS 2							
REPAS 3							
REPAS 4							
REPAS 5							
TOTAL							
EAU							






MARDI :	LÉG	FRUIT	PROT	CARB	GRAS	G & V	HUILE
REPAS 1							
REPAS 2							
REPAS 3							
REPAS 4							
REPAS 5							
TOTAL							
EAU							








MERCREDI :	LÉG	FRUIT	PROT	CARB	GRAS	G & V	HUILE
REPAS 1							
REPAS 2							
REPAS 3							
REPAS 4							
REPAS 5							
TOTAL							
EAU							



JEUDI :	LÉG 	FRUIT 	PROT 	CARB 	GRAS 	G & V 	HUILE 
REPAS 1							
REPAS 2							
REPAS 3							
REPAS 4							
REPAS 5							
TOTAL							
EAU							

VENDREDI :	LÉG 	FRUIT 	PROT 	CARB 	GRAS 	G & V 	HUILE 
REPAS 1							
REPAS 2							
REPAS 3							
REPAS 4							
REPAS 5							
TOTAL							
EAU							

SAMEDI :	LÉG 	FRUIT 	PROT 	CARB 	GRAS 	G & V 	HUILE 
REPAS 1							
REPAS 2							
REPAS 3							
REPAS 4							
REPAS 5							
TOTAL							
EAU							

DIMANCHE :	LÉG 	FRUIT 	PROT 	CARB 	GRAS 	G & V 	HUILE 
REPAS 1							
REPAS 2							
REPAS 3							
REPAS 4							
REPAS 5							
TOTAL							
EAU							