




































Cible calorique :							
Contenants							








Semaine # \_\_\_\_ : du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_








LUNDI :								<u>Mes commentaires</u> Respecté : 😊 😐 😞  Substitutions :
DÉJEUNER								
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
<b>TOTAL</b>								
EAU								








MARDI :								<u>Mes commentaires</u> Respecté : 😊 😐 😞  Substitutions :
DÉJEUNER								
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
<b>TOTAL</b>								
EAU								

MERCREDI :								<u>Mes commentaires</u> Respecté : 😊 😐 😞  Substitutions :
DÉJEUNER								
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
<b>TOTAL</b>								
EAU								

<b>JEUDI :</b>								<u>Mes commentaires</u> Respecté : 😊 😐 😞  Substitutions :
DÉJEUNER								
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
<b>TOTAL</b>								
<b>EAU</b>								

<b>VENDREDI :</b>								<u>Mes commentaires</u> Respecté : 😊 😐 😞  Substitutions :
DÉJEUNER								
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
<b>TOTAL</b>								
<b>EAU</b>								

<b>SAMEDI :</b>								<u>Mes commentaires</u> Respecté : 😊 😐 😞  Substitutions :
DÉJEUNER								
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
<b>TOTAL</b>								
<b>EAU</b>								

<b>DIMANCHE :</b>								<u>Mes commentaires</u> Respecté : 😊 😐 😞  Substitutions :
DÉJEUNER								
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
<b>TOTAL</b>								
<b>EAU</b>								