





























Feuille de pointage








Cible calorique PLAN ____							
Contenants							








Semaine # ____ : du _____ au _____








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








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

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

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

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

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

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