

# Feuille de pointage










Cible calorique PLAN ____							
Contenants							








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








LUNDI :								<i>Mes commentaires</i> Respecté : ☺ ☹ ☹
DÉJEUNER								
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
TOTAL								
EAU								








MARDI :								<i>Mes commentaires</i> Respecté : ☺ ☹ ☹
DÉJEUNER								
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
TOTAL								
EAU								

MERCREDI :								<i>Mes commentaires</i> Respecté : ☺ ☹ ☹
DÉJEUNER								
COLLATION								
DÎNER								
COLLATION								
SOUPER								
COLLATION								
TOTAL								
EAU								

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

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

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

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