

3 Objectifs Principaux

1.

2.

3.

Téléphone/e-mail:

Exercice:

Qu'est-ce qu'on mange?

Déjeuner:

Dîner:

Goûter:

Idées:

Planning du jour:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

☐

:

Notes/ Idées

Vérification du soir!