



JOUR N°



PENDANT 5 JOURS, CE QUE VOUS MANGEZ OU BUVEZ, VOUS LE NOTEZ : quantité, horaire à table ou ailleurs... et les activités physiques aussi.

**PÉ
TIT
DÉ
JEUNER**

Collation, grignotage

**DÉ
JEUNER**

Collation, grignotage

**DÎ
NER**

Collation, grignotage

**ACTIVITÉ
PHYSIQUE**

JOURNAL ALIMENTAIRE



JOUR N°



PENDANT 5 JOURS, CE QUE VOUS MANGEZ OU BUVEZ, VOUS LE NOTEZ : quantité, horaire à table ou ailleurs... et les activités physiques aussi.

**PÉ
TIT
DÉ
JEUNER**

Collation, grignotage

**DÉ
JEUNER**

Collation, grignotage

**DÎ
NER**

Collation, grignotage

**ACTIVITÉ
PHYSIQUE**

JOURNAL ALIMENTAIRE



JOUR N°



PENDANT 5 JOURS, CE QUE VOUS MANGEZ OU BUVEZ, VOUS LE NOTEZ : quantité, horaire à table ou ailleurs... et les activités physiques aussi.

**PÉ
TIT
DÉ
JEUNER**

Collation, grignotage

**DÉ
JEUNER**

Collation, grignotage

**DÎ
NER**

Collation, grignotage

**ACTIVITÉ
PHYSIQUE**

JOURNAL ALIMENTAIRE



JOUR N°



PENDANT 5 JOURS, CE QUE VOUS MANGEZ OU BUVEZ, VOUS LE NOTEZ : quantité, horaire à table ou ailleurs... et les activités physiques aussi.

**PÉ
TIT
DÉ
JEUNER**

Collation, grignotage

**DÉ
JEUNER**

Collation, grignotage

**DÎ
NER**

Collation, grignotage

**ACTIVITÉ
PHYSIQUE**

JOURNAL ALIMENTAIRE



JOUR N°



PENDANT 5 JOURS, CE QUE VOUS MANGEZ OU BUVEZ, VOUS LE NOTEZ : quantité, horaire à table ou ailleurs... et les activités physiques aussi.

PÉTIT DÉJEUNER

Collation, grignotage

DÉJEUNER

Collation, grignotage

DÎNER

Collation, grignotage

ACTIVITÉ PHYSIQUE

ALIMENTAIRE JOURNAL