



Plan des repas

Notez chaque jour ce que vous mangez, vous aurez ainsi un aperçu de vos repas. Et si vous mangez chez des amis, compensez ce repas copieux en prenant des plats plus légers le lendemain.

Vos repas de la semaine (semaine . . .)

	Déjeuner	Dîner	Souper
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			