

























	Lundi -----	Mardi -----	Mercredi -----	Jeudi -----	Vendredi -----	Samedi -----	Dimanche -----
<b>Petit Déjeuner</b> 	 07:30 <b>Faim :</b> 4/10 thé vert sans sucre, granola yaourt nature	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10
Autres prises alimentaires (matin)							
<b>Déjeuner</b> 	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10
Autres prises alimentaires (après-midi)							
<b>Dîner</b> 	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10	 ...:.. <b>Faim :</b> .../10
Autres prises alimentaires (soirée)							
Eau, thé, café, alcool							
Activités physiques et sportives +intensité sur une échelle de 1 à 5							