

☐ fruits

☐ salade de fruits

☐ légume crus

☐ graines germés

☐ tisane

☐ 1 x dattes

☐ bol fruit rouge

☐ légume cuit

☐ riz/quinoa complet

☐ graines

☐ lentille

☐ café

☐ thé

☐ 1 x chocolat

☐ poisson

☐ 1 x biscuit/cake

☐ pain complet

☐ pâte/semoule comp.

☐ fromage

☐ café

☐ thé

☐ 2 x dattes

☐ 1 x chocolat

☐ olive

description alimentaire

projets:

Who is AI

livre Inaya

theâtre bois

plegSys

autre

habitudes/disciplines

maison

visualiser

yogi

sport

guitar

note

sommeil:

corps:

/10

mental:

/10

esprit:

/10

☐ fruits

☐ salade de fruits

☐ légume crus

☐ graines germés

☐ tisane

description alimentaire

description jeûn

projets:

Who is AI

livre Inaya

theâtre bois

plegSys

autre

habitudes/disciplines

maison

visualiser

yogi

sport

guitar

note

sommeil:

corps:

/10

mental:

/10

esprit:

/10