60	Jeudi	29/02/2024
fruits salade de fruits	☐ légume crus ☐ graines germés ☐ tisane	
1 x datte bol fruit rouge	☐ légume cuit ☐ riz/quinoa complet ☐ graines ☐ lentille ☐ café ☐ t	hé 1x chocolat
poisson 1 x biscuit/cake		atte 1x chocolat olive
3 x datte 1 x biscuit/cake	pain complet 2x chocolat	
description alimentaire —		
projets:	<u>habitudes/disciplines</u>	
Who is Al	maison	
livre Inaya	visualiser	
theâtre bois	yogi	
plegSys	sport	
autre	guitar	
sommeil:	corps: /10	ntal: /10 / esprit: /10