

☐ 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

☐ 3 x dattes☐ 1 x biscuit/cake☐ pain complet☐ 2 x chocolat

description alimentaire

projets:

Who is AI

livre Inaya

theâtre bois

plegSys

autre

habitudes/disciplines

maison

visualiser

yogi

sport

guitar

note

sommeil: /10

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: /10

corps: /10

mental: /10

esprit: /10