

03/01/2024

4

Jeudi

04/01/2024

☐ 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

description alimentaire

Who is AI

livre Inaya

voyage

maison

visualiser

yogi

plegSys

lire/MM

theâtre bois

guitar

sport

autre

note

sommeil:

corps: /10

mental: /10

esprit: /10