

☐ fruits

☐ salade de fruits

☐ légume crus

☐ graines germés

☐ tisane

☐ 1 x datte

☐ bol fruit rouge


☐ légume cuit


☐ riz/quinoa complet

☐ graines

☐ lentille

☐ café

☐  thé

☐  1 x chocolat

description alimentaire

projets:

Who is AI

livre Inaya

theâtre bois

plegSys

autre

note

habitudes/disciplines

maison


visualiser


yogi


sport

guitar

sommeil:

corps: /10

mental: /10

esprit: /10

☐ fruits

☐ salade de fruits

☐ légume crus

☐ graines germés

☐ tisane

☐ 1 x datte

☐ 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 datte

☐  1 x chocolat

☐ olive

description alimentaire

projets:

Who is AI

livre Inaya

theâtre bois

plegSys

autre

note

habitudes/disciplines

maison


visualiser


yogi


sport

guitar

sommeil:

corps: /10

mental: /10

esprit: /10