

☐ 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

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

☐ 2 x biscuit/cake☐ 2 x pain☐ 3 x chocolat

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

☐ 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

habitudes/disciplines

maison

visualiser

yogi

sport

guitar

note

sommeil:

corps: /10

mental: /10

esprit: /10