



Menu de la semaine du au

Dernière pesée :

Liste des courses

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter
Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Activité physique :

Notes :

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....