

SEMAINE: _____

LUNDI

FRUITS ET LÉGUMES:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

GRAINS ENTIERS:

BOISSONS:

FRÉQUENTATION:

MARDI

FRUITS ET LÉGUMES:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

GRAINS ENTIERS:

BOISSONS:

FRÉQUENTATION:

MERCREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

GRAINS ENTIERS:

BOISSONS:

FRÉQUENTATION:

JEUDI

FRUITS ET LÉGUMES:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

GRAINS ENTIERS:

BOISSONS:

FRÉQUENTATION:

VENDREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

GRAINS ENTIERS:

BOISSONS:

FRÉQUENTATION:

SEMAINE: _____

LUNDI

FRUITS ET LÉGUMES:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

GRAINS ENTIERS:

BOISSONS:

FRÉQUENTATION:

MARDI

FRUITS ET LÉGUMES:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

GRAINS ENTIERS:

BOISSONS:

FRÉQUENTATION:

MERCREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

GRAINS ENTIERS:

BOISSONS:

FRÉQUENTATION:

JEUDI

FRUITS ET LÉGUMES:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

GRAINS ENTIERS:

BOISSONS:

FRÉQUENTATION:

VENDREDI

FRUITS ET LÉGUMES:

ALIMENTS PROTÉINÉS:

GRAINS ENTIERS:

BOISSONS:

FRÉQUENTATION: