

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:**