




NUTRITION – Conseils et outils

1. J'imprime le tableau pour organiser mes repas de la semaine :

	Semaine n° du au .						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
DÉJEUNER							
Entrée							
Plat							
Dessert							
DÎNER							
Entrée							
Plat							
Dessert							