

Semaine du : _____

Merci d'indiquer les aliments à chaque repas en précisant au mieux les quantités (assiette, cuillère à café, à soupe ...)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit-déjeuner							
Matinée							
Déjeuner							
Après-midi							
Dîner							
Soirée							
Nb verres d'eau							