

	Petit déjeuner	Qtté	Déjeuner	Qtté	Dîner	Qtté
<b>LUNDI</b>						
Viande poisson œufs						
Féculents, pain, céréales						
Légumes						
Produit laitier						
Fruit						
Matières grasses						
Autres..						
<b>MARDI</b>						
Viande poisson œufs						
Féculents, pain, céréales						
Légumes						
Produit laitier						
Fruit						
Matières grasses						
Autres..						
<b>MERCREDI</b>						
Viande poisson œufs						
Féculents, pain, céréales						
Légumes						
Produit laitier						
Fruit						
Matières grasses						
Autres..						

<b>JEUDI</b>						
Viande poisson œufs						
Féculents, pain, céréales						
Légumes						
Produit laitier						
Fruit						
Matières grasses						
Autres..						
<b>VENDREDI</b>						
Viande poisson œufs						
Féculents, pain, céréales						
Légumes						
Produit laitier						
Fruit						
Matières grasses						
Autres..						
<b>SAMEDI</b>						
Viande poisson œufs						
Féculents, pain, céréales						
Légumes						
Produit laitier						
Fruit						
Matières grasses						
Autres..						

<b>DIMANCHE</b>						
Viande poisson œufs						
Féculents, pain, céréales						
Légumes						
Produit laitier						
Fruit						
Matières grasses						
Autres..						

**Je fais le point sur ma semaine :**

Mes objectifs étaient de :

- 
- 
- 

Ce que j'ai pu mettre en place :

- 
- 
- 

Points à améliorer :

- 
- 
-