

Objectif :

	Menus
Lundi	Déjeuner : Diner :
Mardi	Déjeuner : Diner :
Mercredi	Déjeuner : Diner :
Jeudi	Déjeuner : Diner :
Vendredi	Déjeuner : Diner :
Samedi	Déjeuner : Diner :
Dimanche	Déjeuner : Diner :

Ma « Carotte »



Mon instant à Moi

L :

M :

M :

J :

V :

S :

D :

Mes WOD de la semaine :



Légumes /fruits	Viandes/poissons
	Œufs/fromage
	Noix/huiles
Autres	Surgelés