

*Départ*

<http://le-sylo-de-vero.eklablog.com>

*Prends un  
Produit  
laitier*

*Prends une  
Boisson*

*Prends un  
Féculent*

*1 demi-heure  
de sport*

*Prends un  
Fruit*

*Prends un  
Produit  
sucré*

*Prends un  
aliment avec  
des  
protéines*

*Prends un  
Produit  
laitier*

*Chips  
devant la  
télé*

*Prends un  
Produit  
laitier*

*Prends un  
Fruit*

*1 demi-heure  
de sport*

*Prends une  
Boisson  
(1/2 litre)*

*Prends un  
Féculent*

<i>Prends un Fruit</i>	<i>Prends une Boisson (1/2 litre)</i>	<i>Prends un Produit laitier</i>
------------------------	---------------------------------------	----------------------------------

<i>Prends un Féculent</i>	<i>Prends un Fruit</i>	<i>Prends une Boisson (1/2 litre)</i>
---------------------------	------------------------	---------------------------------------

<i>Prends un Légume</i>	<i>Paquet de gâteaux</i>	<i>Prends un Produit laitier</i>
-------------------------	--------------------------	----------------------------------

<i>Prends un aliment avec des protéines</i>	<i>Sachet de bonbons</i>	<i>Prends un Légume</i>
---	--------------------------	-------------------------

<i>Matière grasse</i>	<i>Prends une Boisson (1/2 litre)</i>	<i>Prends un Féculent</i>
-----------------------	---------------------------------------	---------------------------