

Tableau à remplir et à renvoyer par mail à l'adresse :

dietfendiniattitude@gmail.com



Inscrire le nom exact de l'aliment que vous avez consommé

Exemple : ne pas noter «viande» mais «**Steak haché**»

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Petit déjeuner							
En-cas							
Déjeuner							
Collation/Gouter							
Diner							
Hydratation							
Activité physique							