

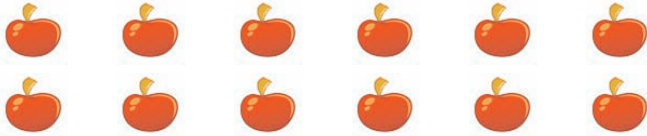
Feuille de jour

Date : / /

Nom :

Prénom :

Portion de fruits



Portion de légumes



Indice glycémique

Faible

Moyen

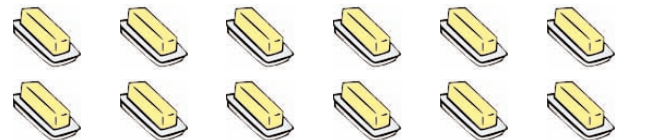
Élevé

Oméga 3

Marine

Végétale

Gras saturés



Repas	Aliments	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
1					
	Total du repas 1 :				
2					
	Total du repas 2 :				
3					
	Total du repas 3 :				
4					
	Total du repas 4 :				
5					
	Total du repas 5 :				
Total réel de la journée :					
Total prévu de la journée :					
Notes					