



DÉFI DE 21 JOURS ALIMENTER VOTRE ASSIETTE

● ● ● ● ● ● ● ● CARTE DE POINTAGE – SEMAINE 3 ● ● ● ● ● ● ● ●

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
VEDETTES DE LA FIBRE 3 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
SANS EXTRAS 3 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ÉCHANGEONS LA COLLATION 3 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
SANS VIANDE 5 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
SANS ALCOOL 5 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ALLEZ-Y LENTEMENT 10 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
SERVEZ-LE 10 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
TOTAUX PAR JOUR	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____