

DÉFI DE 21 JOURS ALIMENTER VOTRE ASSIETTE

CARTE DE POINTAGE - SEMAINE 2

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIRE LE PLEIN DE LÉGUMES 3 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
GRANDS GRAINS 3 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
OPTEZ POUR LES BULLES 3 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
SOYEZ PRÉPARÉS 5 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
AMATEUR D'ÉTIQUETTES 5 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ALIMENTATION RÉFLÉCHIE 10 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
PRÉPAREZ-LE 10 points	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
TOTAUX PAR JOUR	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____