



« Coup de pouce » Būsuto

Mon alimentation

Pendant cinq jours, je note le contenu de mon assiette (et de mon verre) ...

	Matin	Midi	Goûter	Soir	En cas (le cas échéant)	Commentaires
1^{er} jour						
2^{ème} jour						
3^{ème} jour						
4^{ème} jour						
5^{ème} jour						

A la fin des 5 jours, je constate ... Peut-être puis-je changer ou adapter quelque chose ? ...