



Exemples de repas quotidiens

Sur une semaine : listez dans le tableau ci-dessous vos habitudes alimentaires sans rien oublier,
Souvenez vous en Pleine conscience il n'y a aucun jugement (ni par vous-même, ni par votre accompagnateur)!!!!

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner							
Collation							
Déjeuner							
Collation							
Diner							
Boissons							