

Mes activités et dépenses

Ma journée alimentaire

VERS QUELLE HEURE ?	OÙ ?	INTENSITÉ (0, X, XX)	REPAS ET GRIGNOTAGE ?	QUOT ?	COMMENTAIRES...
06h					
07h			Petit déjeuner		
08h					
09h					
10h			Déjeuner		
11h					
12h					
13h					
14h			Goûter		
15h					
16h					
17h					
18h					
19h			Dîner		
20h					
21h					
22h					