

FIT CLUB

SALLE DE SPORT EN LIGNE

Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi-Vendredi-Samedi-Dimanche
Qu'avez vous mangé ?

MATIN.....

Si plat cuisiné combien de calories?.....

Quantités : Fabriquant ? Le Votre ?

Modes de cuisson ? Four micro-ondes friteuse poêle autre

Temps passé à table ? 10 mins 20 mins 30 mins 40 mins

MIDI.....

Si plat cuisiné combien de calories ?.....

Quantités : Fabriquant ? Le votre ?

Modes de cuisson ? Four micro-ondes friteuse poêle autre

Temps passé à table ? 10 mins 20 mins 30 mins 40 mins

SOIR.....

Si plat cuisiné combien de calories ?.....

Quantités : Fabriquant ? Le votre ?

Modes de cuisson ? Four micro-ondes friteuse poêle autre

Temps passé à table ? 10 mins 20 mins 30 mins 40 mins

SNACK.....

QU'AVEZ VOUS BU ?.....

Quantités ?.....

COMMENTAIRES :