



## MON PLAN ALIMENTAIRE SEMAINIER (PAS)



Mangez environ toutes les 3 heures de petites portions.

Apportez des protéines à chaque repas.

	Lundi .../...	Mardi .../...	Mercredi .../...	Jeudi .../...	Vendredi .../...	Samedi .../...	Dimanche .../...
Petit-déjeuner							
Avant le sport							
Après le sport							
Collation							
Repas de midi							

Collation							
Avant le sport							
Après le sport							
Repas du soir							
Collation							
Eau/ boissons...							
Activité(s) physique(s)							
Remarques							

Notez sur votre plan alimentaire TOUT ce que vous mangez et buvez sur une journée.

Les conseils de Z@zou [www.kettlefit-zazou.com](http://www.kettlefit-zazou.com) [isabelle.kettlefit.silhouette@gmail.com](mailto:isabelle.kettlefit.silhouette@gmail.com)