

## Planning semaine

|   | Lundi  | Mardi  | Mercredi   | Jeudi  | Vendredi   | Samedi   | Dimanche   |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Poids au réveil                             |  |  |  |  |  |  |  |
| Petit déjeuner                              | 1 bol de lait<br>1 ou 2 fruits                   | 1 bol de lait<br>1 ou 2 fruits                   | 1 bol de lait<br>1 ou 2 fruits                   | 1 bol de lait<br>1 ou 2 fruits                   | 1 bol de lait<br>1 ou 2 fruits                   | 1 bol de lait<br>1 ou 2 fruits                   | 1 bol de céréales avec<br>du lait<br>1 ou 2 fruits |
| Sport                                       | 30 min<br>elliptique                             | 30 min<br>elliptique                             | 15 min stepper                                   | 30 min<br>elliptique                             | 30 min<br>elliptique                             | 15 min stepper                                   |  |
| Déjeuner                                    |  |  | Légumes  |  |  | Légumes  | Repas<br>« normal »<br>1 part de<br>dessert        |
| Sport                                       | 30 min<br>elliptique                             | 30 min<br>elliptique                             | 15 min stepper                                   | 30 min<br>elliptique                             | 30 min<br>elliptique                             | 15 min stepper                                   |  |
| Dîner                                       | Légumes,<br>Protéines<br>1 fruit ou 1<br>laitage | Légumes,<br>Protéines<br>1 fruit ou 1<br>laitage | Légumes,<br>Protéines<br>1 fruit ou 1<br>laitage | Légumes,<br>Protéines<br>1 fruit ou 1<br>laitage | Légumes,<br>Protéines<br>1 fruit ou 1<br>laitage | Légumes,<br>Protéines<br>1 fruit ou 1<br>laitage | Soupe  |
| Humeur,<br>Impression,<br>Envies,<br>etc... |  |  |  |  |  |  |  |

