

	<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i>VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>	<i>DIMANCHE</i>
<i>MATIN</i>							
<i>MIDI</i>							
<i>APRÈS-MIDI</i>							
<i>SOIR</i>							

**FRUITS**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**MATIÈRES GRASSES**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**ÉPICES & AROMATES**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**LÉGUMES**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**GLUCIDES**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**LÉGUMINEUSES**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**VIANDES / POISSONS**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**PRODUITS (NON) LAITIERS**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**AUTRES**

- 
- 
- 
- 
- 
-