



# Mon petit planning sucré



[www.cathynutritioncoach.com](http://www.cathynutritioncoach.com)

Notez chaque jour votre consommation de sucre avec la mention: VS pour vrai sucre, SC pour sucre caché, E pour Edulcorant

|            | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|------------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| MATIN      |       |       |          |       |          |        |
|            |       |       |          |       |          |        |
|            |       |       |          |       |          |        |
| APRÈS-MIDI |       |       |          |       |          |        |
|            |       |       |          |       |          |        |
|            |       |       |          |       |          |        |

Soyez honnête et surtout bienveillante envers vous-même, vous êtes déjà merveilleuse d'accomplir ceci

