



Mon petit planning sucré



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

