



Water Challenge



Jour 1:        

Jour 2:        

Jour 3:        

Jour 4:        

Jour 5:        

Jour 6:        

Jour 7:        

Jour 8:        

Jour 9:        

Jour 10:        

Jour 11:        

Jour 12:        

Jour 13:        

Jour 14:        

Jour 15:        

Jour 16:        

Jour 17:        

Jour 18:        

Jour 19:        

Jour 20:        

1/2 du Challenge

H O U R R A ! ! !



= 1 verre d'eau de 25 cl

Buvez 8 verres sur votre journée



Water Challenge



Recette: Eau aromatisée

Jour 1:



Citron

Jour 2:



Citron +
Framboise

Jour 3:



Citron + Menthe
+ Concombre

Jour 3:



Citron +
Myrtilles

Jour 5:



Citron + Menthe
+ Orange

Jour 6:



Citron +
Concombre

Jour 7:



Fraise

Jour 8:



Fraise + Citron

Jour 9:



Fraise + orange

Jour 10:



Fraise + orange
+myrtilles

Jour 11:



Concombre +
Menthe+Fraise

Jour 12:



Fraise + Citron
+Concombre

Jour 13:



Fraise + Menthe

Jour 14:



Concombre +
Citron Vert

Jour 15:



Myrtilles+
Orange

Jour 16:



Fraise +
Kiwi

Jour 17:



Framboise +
Kiwi

Jour 18:



Myrtilles+
Menthe+Fraise

Jour 19:



Concombre +
Framboise

Jour 20:



Framboise + Kiwi
+ Citron vert

Ingrédients:



Citron



Framboise



Concombre



Orange



Kiwi



Fraise



Myrtilles



Menthe