

MON TABLEAU DE BORD

Dans ce tableau, notez, par famille alimentaire, le nombre de portions que vous consommez au fil des repas. Vous pouvez ainsi évaluer si votre alimentation suit les recommandations.



	Fruits	Légumes	Féculents	Protéines	Produits laitiers	Fruits à coque et graines	Matières grasses
Petit déjeuner	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Collation	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Lunch	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Collation	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Souper	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Collation	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Recommandations	2	3-4	6-8	1-2	2-3	1	2-3

MON TABLEAU DE BORD

Dans ce tableau, notez, par famille alimentaire, le nombre de portions que vous consommez au fil des repas. Vous pouvez ainsi évaluer si votre alimentation suit les recommandations.



	Fruits	Légumes	Féculents	Protéines	Produits laitiers	Fruits à coque et graines	Matières grasses
Petit déjeuner	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Collation	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Lunch	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Collation	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Souper	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Collation	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Total	<input type="text"/>	<input type="text"/>					
Recommandations	2	3-4	6-8	1-2	2-3	1	2-3