

Planning repas semaine Sarah Magg

Date _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dim
Petit déjeuner							
Snack							
collation							
déjeuner							
dîner							
calories totales							
exercice aérobic							
exercice La force							
exercice flexibilité							

sarahmagg.com/fr