|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rythme | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| Heure + Durée |  |  |  |  |  |  |  |
| Petit déjeunerBonheur |  |  |  |  |  |  |  |
| Collation Tonique |  |  |  |  |  |  |  |
| Heure + Durée |  |  |  |  |  |  |  |
| DéjeunerMoteur |  |  |  |  |  |  |  |
| Collation Tonique |  |  |  |  |  |  |  |
| Heure + Durée |  |  |  |  |  |  |  |
| DînerRéparateur |  |  |  |  |  |  |  |
| Collation Soirée |  |  |  |  |  |  |  |
| Activité, Sport& Intensité |  |  |  |  |  |  |  |

 [www.abassi-nutrition.fr](http://www.abassi-nutrition.fr)