MES SOURCES DE GLUCIDES/SUCRES

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

JE REMPLACE PAR

.....

.....

.....

.....

.....

MES OBSERVATIONS

PRODUITS ET RECETTES À ESSAYER

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Alimentation intégrative