



# **JOURNAL ALIMENTAIRE**

**ASSOCIATION LES FEUX FOLLETS**

Suivre ses repas simplement !

# Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

# Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE



Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

# Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE



Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

# Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE



# Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

# Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE



Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE



Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE



Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE



Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

# Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE



Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE

Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE



Semaine du ..... au .....

Matin

Midi

Soir

Lundi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mardi

PHE

Matin

Midi

Soir

Mercredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Jeudi

PHE

Matin

Midi

Soir

Vendredi

PHE

Matin

Midi

Soir

Samedi

PHE

Matin

Midi

Soir

Dimanche

PHE



**Retrouvez plus d'informations sur**  
**[WWW.PHENYLCETONURIE.ORG](http://WWW.PHENYLCETONURIE.ORG)**



**ASSOCIATION LES FEUX FOLLETS**

**Suivre ses repas simplement !**