Remplacez 35 par votre nombre de propoint journalier

Et 49 par votre nombre de pp réserve

Indiquez la date du jour

(pour chaque jour une fiche est prête)

Cette case vous indique ce qu'il vous reste en réserve

Cette case vous indique ce qu'il vous reste en pp journalier

Vous indiquerez ici le nombre **négatif** qui apparaît dans la colonne reste pp jour
(cf jour 2 à côté)

Attention !
Chaque case correspond à une journée : case 1 à jour 1, case 2 à jour 2, case 3 à jour 3, etc.

Dans cette colonne, mettez un O quand vous avez mangé à satiété

Ce sont des cases intermédiaires qui vous indiquent le nombre de pp du repas

Noter vos aliments et quantité

Noter le nombre de pp attribué

Notez votre activité

Notez le temps et le nombre de pp gagné (pour moi à titre indicatif car je ne le compte jamais)

Ne notez rien dans cette colonne !

Indiquez dans chaque case : 1, quand vous en avez mangez une portion

Ne notez rien dans cette colonne !

| pp | hebdo |
|---|---|
| 35 | 49 |

## Jour 1 Date :

| Réserve Hebdo | | PP | PP jour | satiété |
|---|---|---|---|---|
| 49 | | | 14,5 | |
| | 1 café | 0 | | |
| | 20cl de lait 1/2 écrémé | 2 | | |
| | 1cc de poulain (5g) | 0 | | |
| | 75g de pain | 5 | | |
| | 1 st môret | 1 | | |
| 0 | | | 7,5 | |
| | 1 jus d'orange 20cl | 1 | | |
| | | | 1 | |
| | carottes râpées | 0 | | |
| | vinaigrette allégée | 1 | | |
| | pois chiches à satiété | 5 | | |
| | 1 steak haché 15% | 5 | | |
| | 1/2cc de margarine | 1 | | |
| | | 1 | | |
| | | | 12 | |
| | | | 0 | |
| | | | 0 | |

| Les atouts de la forme | | |