



Enhancing Lives Together

T +33(0)1 47 23 51 20 | +32 (0)3 291 02 30 E vitaflo-france@vitafloweb.com | vitaflo-benelux@vitafloweb.com

W www.vitaflo.fr | www.vitafriendspku.com/be A VitaFlo France, 38 Rue de Berri, 75008 Paris, France

Poids*



Jeudi				Vendredi				Samedi				Dimanche			
		g de protéines	Energie (en kcal)			g de protéines	Energie (en kcal)			g de protéines	Energie (en kcal)			g de protéines	Energie (en kcal)
Petit-déjeuner				Petit-déjeuner				Petit-déjeuner				Petit-déjeuner			
Déjeuner				Déjeuner				Déjeuner				Déjeuner			
Dîner				Dîner				Dîner				Dîner			
Collation				Collation				Collation				Collation			
Substituts de protéines				Substituts de protéines				Substituts de protéines				Substituts de protéines			
Total pour aujourd'hui				Total pour aujourd'hui				Total pour aujourd'hui				Total pour aujourd'hui			
Prise d'eau				Prise d'eau				Prise d'eau				Prise d'eau			
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

* Suivez votre poids seulement une fois par semaine ; pesez-vous à la même heure de la journée avec des vêtements similaires.