



Souper

Souper

Dîner

Dîner

Déjeuner

Déjeuner

Vendredi

Mercredi



Étape 1 Plier

Déjeuner :

Dîner :

Souper



Souper

Souper

Dîner

Dîner

Déjeuner

Déjeuner

Dimanche

Lundi

Dimanche

Samedi

Déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Dîner :

Souper

Souper



# Becel Journal de poche



Inscrivez ce que vous mangez et rendez-vous sur le site [www.becelcanada.com](http://www.becelcanada.com) pour mettre à jour votre planificateur de repas.