

Jour 1

Glycémie :

Cétonémie :

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil



.....

● Eau

Energie



.....

● Sel

● Complément

Notes

Jour 2

Glycémie :

Cétonémie :

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil



.....

● Eau

Energie



.....

● Sel

● Complément

Notes

Jour 3

Glycémie :

Cétonémie :

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil



.....

● Eau

Énergie



.....

● Sel

● Complément

Notes

Jour 4

Glycémie :

Cétonémie :

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil



.....

● Eau

Énergie



.....

● Sel

● Complément

Notes

Jour 5

Glycémie :

Cétonémie :

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil



.....

● Eau

Energie



.....

● Sel

● Complément

Notes

Jour 6

Glycémie :

Cétonémie :

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil



.....

● Eau

Energie



.....

● Sel

● Complément

Notes

Jour 7

Glycémie :

Cétonémie :

Petit déjeuner

G: P: L:

Déjeuner

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil



=====

Eau

Energie



● Sel

● Complément

[illegible]