DANSE FITNESS FACILE
AVEC **KALINA**

COMMENT REMPLIR MA LISTE DE COURSES ?

Une fois que j'ai établi mon menu pour la semaine, je compte le nombre de portions dont j'ai besoin pour chaque aliment et je convertis en grammes en fonction de ma team. Exemple : j'ai prévu de manger 3 fois du riz complet et je suis de la Team Kiwi. J'ai donc besoin de 3 portions de 65g soit 195g au total.

FÉCULENTS	PORTIONS	QTÉ
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

MATIÈRES GRASSES	PORTIONS	QTÉ
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

PROTÉINES	PORTIONS	QTÉ
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

LÉGUMES	PORTIONS	QTÉ
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

FRUITS	PORTIONS	QTÉ
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

ÉPICES & AUTRES
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐