

# JOUR 6

Les idées du jour **ou** Mes choix personnels

<b>Petit déjeuner à</b>	<b>7</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Petit déjeuner salé</b>		
Pain de seigle, 50 g	3	<input type="checkbox"/>
75 g de jambon blanc dégraissé découenné	2	<input type="checkbox"/>
1 cc de margarine (2 cc allégée)	1	<input type="checkbox"/>
1 yaourt à 0 % nature ou aux fruits	1	<input type="checkbox"/>
1 fruit de saison	0	<input type="checkbox"/>
<b>Repas à</b>	<b>9</b>	<input type="checkbox"/>
2 tranches de rosbif	4	<input type="checkbox"/>
Endives émincées et poêlées	0	<input type="checkbox"/>
1 cc d'huile	1	<input type="checkbox"/>
4 CS de riz	3	<input type="checkbox"/>
Coulis de tomate	0	<input type="checkbox"/>
1 yaourt à 0 % aux fruits	1	<input type="checkbox"/>
<b>Repas à</b>	<b>12</b>	<input type="checkbox"/>
Potage de légumes sans féculent ou	0	<input type="checkbox"/>
vermicelle (20 g crus)	2	<input type="checkbox"/>
Eglefin, 240 g	4	<input type="checkbox"/>
1 cc d'huile	1	<input type="checkbox"/>
1 boîte de petits pois/carotte de 265 g	3	<input type="checkbox"/>
2 cc de crème fraîche	1	<input type="checkbox"/>
1 yaourt nature à 0 %	1	<input type="checkbox"/>
Fruit de saison	0	<input type="checkbox"/>
<b>Collation</b>	<b>1</b>	<input type="checkbox"/>

Total de mes unités  
**ProPoints**® consommés  
dans la journée 29

Si j'ai dépassé mon capital **ProPoints**® journalier, je déduis ces unités **ProPoints**® de ma Réserve Hebdo

<b>Report Jour 5</b>	<b>-</b>	<b>Utilisé Jour 6</b>	<b>=</b>	<b>Reste Jour 6</b>
.....		.....		.....