

# TABLEAU D'ADHÉRENCE SUR 1 SEMAINE

Date :  /  /

- Mettre un **X** dans la bonne case pour chaque repas adhérent aux 10 habitudes.
- Mettre un **O** dans la bonne case pour chaque repas n'adhérant pas aux 10 habitudes.
- Mettre un **/** dans la bonne case lorsque tu as sauté un repas.

Adhérence	Repas 1	Repas 2	Repas 3	Repas 4	Repas 5	Repas 6
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						

Nombre total de repas à prendre sur la semaine (nb de jours x nb de repas) :

Nombre de repas adhérent aux 10 habitudes sur les  :

Nombre de repas n'adhérant pas aux 10 habitudes sur les  :

Nombre de repas sautés sur les  :

**Feuille à photocopier et à placer sur ton frigo.**