

SEMAINE 9 - ÉTAPE 9 - Les PROTÉINES

Exercices ▼	SEMAINE 9 - ÉTAPE 9 - Les PROTÉINES													
	Date ▶		
PROTÉINES Oeuf	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Viandes	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Poissons	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Fruits de mer	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	
Autre	Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin		Matin	
	Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi		Midi	
	Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir		Soir	

Notez « oui » quand vous avez pensé à avaler et le nombre de bouchées correctes.

Faisons le point ensemble en grisant ou entourant les cases ci-dessous. Maintenant 80% du temps, j'ai le bon positionnement de ma **langue au repos** Oui Non et je sais avaler :

Ma salive	Les liquides (eau, boissons)	Les semi-liquides (yaourts, crèmes...)	Le pain, la brioche...	Les féculents (pommes de terre, pâtes ...)	Les légumes	Les fruits	Les protéines : oeufs, viandes, poissons...	Le reste	Avaler avant de m'endormir.
-----------	------------------------------	--	------------------------	--	-------------	------------	---	----------	-----------------------------