



# Planner alimentation saine

" Spécial Ramadan "

## LUNDI

Souhour :

.....

Ftour :

.....

.....

## MARDI

Souhour :

.....

Ftour :

.....

.....

## MERCREDI

Souhour :

.....

Ftour :

.....

.....

[www.institut-langue-arabe-en-ligne.fr](http://www.institut-langue-arabe-en-ligne.fr)

## JEUDI

Souhour :

.....

Ftour :

.....

.....

## VENDREDI

Souhour :

.....

Ftour :

.....

.....

## SAMEDI

Souhour :

.....

Ftour :

.....

.....

[www.institut-langue-arabe-en-ligne.fr](http://www.institut-langue-arabe-en-ligne.fr)

## DIMANCHE

Souhour :

.....

Ftour :

.....

.....

## SHOPPING LIST

*Aliments sains à acheter pour Ramadan*

.....

.....

.....

.....

.....

[www.institut-langue-arabe-en-ligne.fr](http://www.institut-langue-arabe-en-ligne.fr)