

LUNDI - Ce matin, j'ai pris un bon petit déjeuner: j'ai mangé une banane, une orange et des céréales et j'ai bu un verre d'eau et un chocolat chaud. C'était bon.

MARDI - Aujourd'hui, je ne suis pas allée au collège en bus. J'ai marché 15 minutes le matin et 15 minutes le soir. En plus, pendant les récré, j'ai fait de l'exercice! J'ai marché dans la cour du collège avec Juliette. C'est de l'activité physique. Super! C'était facile!

MERCREDI - Ce soir, j'ai fait mes devoirs, j'ai joué sur ma console, j'ai surfé sur Internet et je ne suis pas allée au lit tard: je suis allée au lit à 21 h 30. Hmm ... C'était un peu tôt!

JEUDI - Je n'ai pas mangé de biscuits, ni de pains au chocolat, ni de barres chocolatées pendant les récré! J'ai mangé une pomme. Hmm ... Pas de sucreries entre les repas: ce n'était pas facile! J'adore les pains au chocolat!!!

VENDREDI - Je n'ai pas bu de soda au collège, ni à la maison! Cet après-midi, au goûter, je n'ai pas pris de limonade, j'ai bu du lait. C'était bien.

SAMEDI - Cet après-midi, j'ai bu une bouteille d'eau minérale (1 litre et demi). Beurk! Je n'aime pas l'eau! C'était difficile.

DIMANCHE - Au petit déjeuner, j'ai mangé une banane. À midi, j'ai mangé du poulet avec des haricots verts et une salade de fruits. Cet après-midi, j'ai bu un jus d'orange et j'ai mangé des fruits secs. Voilà, mes cinq portions de fruits et légumes! Alors ce soir, j'ai mangé une pizza ... C'était ma récompense!