

COMBIEN DE TEMPS AI-JE AVANT MA COMPÉTITION? · HOW LONG BEFORE I COMPETE?

SELON MON APPÉTIT! · ACCORDING TO MY APPETITE!

3H **2H** **1H** **GO!**

REPAS COMPLET
COMPLETE MEAL

+

REPAS LÉGER
LIGHT MEAL

+

COLLATION COMPLETE
COMPLETE SNACK

CHOISIR 2 À 3!
CHOOSE 2 OR 3!

+

CHOISIR 0 À 1!
CHOOSE 0 OR 1!

COLLATION LÉGÈRE
LIGHT SNACK

CHOISIR 1 À 2!
CHOOSE 1 OR 2!

Distribué par



en collaboration avec



Produit par

