

1 • Je fais mon contrôle et j'agis

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 50 | 60 | 70 | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 | 250 | 300 | 350 |
| | | | | | | | | | | |

2 • Je mange donc je fais mon bolus