

Mon journal alimentaire

JOUR 1 / 7

Une page pour noter vos repas et ce qui vous semble utile.

Date : _____

Aucune calorie à compter : laissez une case vide si elle ne vous sert pas.

Petit-déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Dîner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Collations et boissons

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Contexte ou sensation, si vous en avez envie

Lieu, faim, compagnie, plaisir : quelques mots suffisent.

Une remarque pour demain, ou rien du tout

Mon journal alimentaire

JOUR 2 / 7

Une page pour noter vos repas et ce qui vous semble utile.

Date : _____

Aucune calorie à compter : laissez une case vide si elle ne vous sert pas.

Petit-déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Dîner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Collations et boissons

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Contexte ou sensation, si vous en avez envie

Lieu, faim, compagnie, plaisir : quelques mots suffisent.

Une remarque pour demain, ou rien du tout

Mon journal alimentaire

JOUR 3 / 7

Une page pour noter vos repas et ce qui vous semble utile.

Date : _____

Aucune calorie à compter : laissez une case vide si elle ne vous sert pas.

Petit-déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Dîner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Collations et boissons

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Contexte ou sensation, si vous en avez envie

Lieu, faim, compagnie, plaisir : quelques mots suffisent.

Une remarque pour demain, ou rien du tout

Mon journal alimentaire

JOUR 4 / 7

Une page pour noter vos repas et ce qui vous semble utile.

Date : _____

Aucune calorie à compter : laissez une case vide si elle ne vous sert pas.

Petit-déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Dîner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Collations et boissons

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Contexte ou sensation, si vous en avez envie

Lieu, faim, compagnie, plaisir : quelques mots suffisent.

Une remarque pour demain, ou rien du tout

Mon journal alimentaire

JOUR 5 / 7

Une page pour noter vos repas et ce qui vous semble utile.

Date : _____

Aucune calorie à compter : laissez une case vide si elle ne vous sert pas.

Petit-déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Dîner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Collations et boissons

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Contexte ou sensation, si vous en avez envie

Lieu, faim, compagnie, plaisir : quelques mots suffisent.

Une remarque pour demain, ou rien du tout

Mon journal alimentaire

JOUR 6 / 7

Une page pour noter vos repas et ce qui vous semble utile.

Date : _____

Aucune calorie à compter : laissez une case vide si elle ne vous sert pas.

Petit-déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Dîner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Collations et boissons

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Contexte ou sensation, si vous en avez envie

Lieu, faim, compagnie, plaisir : quelques mots suffisent.

Une remarque pour demain, ou rien du tout

Mon journal alimentaire

JOUR 7 / 7

Une page pour noter vos repas et ce qui vous semble utile.

Date : _____

Aucune calorie à compter : laissez une case vide si elle ne vous sert pas.

Petit-déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Déjeuner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Dîner

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Collations et boissons

Heure (si utile) : _____

Aliments, boissons, quantité approximative si cela vous aide

Contexte ou sensation, si vous en avez envie

Lieu, faim, compagnie, plaisir : quelques mots suffisent.

Une remarque pour demain, ou rien du tout
