



Mon journal alimentaire

Date et moment de prise	Quels aliments ? Quelles quantités (environ) ? Présence protéines, féculents, légumes ? Boisson ? Assaisonnement ?	Quantité de sucre ?	Sensation de faim ? Symptômes ? A quelle heure ?

Date et moment de prise	Quels aliments ? Quelles quantités (environ) ? Présence protéines, féculents, légumes ? Boisson ? Assaisonnement ?	Quantité de sucre ?	Sensation de faim ? Symptômes ? A quelle heure ?

Date et moment de prise	Quels aliments ? Quelles quantités (environ) ? Présence protéines, féculents, légumes ? Boisson ? Assaisonnement ?	Quantité de sucre ?	Sensation de faim ? Symptômes ? A quelle heure ?

Date et moment de prise	Quels aliments ? Quelles quantités (environ) ? Présence protéines, féculents, légumes ? Boisson ? Assaisonnement ?	Quantité de sucre ?	Sensation de faim ? Symptômes ? A quelle heure ?