



# LE JOURNAL ALIMENTAIRE

Ce document constitue l'un des outils favorable à la réussite de votre suivi diététique. Tentez de le remplir avec sérieux afin qu'il soit le plus objectif possible, ainsi vous officialisez chaque prise alimentaire envers vous même. Allez à l'essentiel, consacrez-y quelques minutes par jour, n'en faites pas une corvée. Ce journal doit vous conduire à considérer vos écarts alimentaires mais aussi vos efforts. Je n'occupe qu'un rôle de consultante envers ce journal, il vous est avant tout destiné.

Néanmoins, il m'est indispensable à chacune de vos visites.

Pensez à y mentionner l'heure de prise des repas, le lieu : (D) pour Domicile, (T) pour Travail, (Ext) pour un repas pris chez des amis, de la famille, au restaurant ainsi que la composition de vos repas : entrée, plat, laitage, dessert, boisson, pain ...

LUNDI		MARDI	
<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu : __		<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu : __	
<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu : __		<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu : __	
<u>Collation</u>		<u>Collation</u>	
<u>Dîner</u> __ h __ Lieu : __		<u>Dîner</u> __ h __ Lieu : __	
MERCREDI		JEUDI	
<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu : __		<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu : __	
<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu : __		<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu : __	
<u>Collation</u>		<u>Collation</u>	
<u>Dîner</u> __ h __ Lieu : __		<u>Dîner</u> __ h __ Lieu : __	
VENDREDI		SAMEDI	
<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu : __		<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu : __	
<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu : __		<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu : __	
<u>Collation</u>		<u>Collation</u>	
<u>Dîner</u> __ h __ Lieu : __		<u>Dîner</u> __ h __ Lieu : __	

DIMANCHE		LUNDI	
<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu :__		<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu :__	
<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu :__		<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu :__	
<u>Collation</u>		<u>Collation</u>	
<u>Dîner</u> __ h __ Lieu :__		<u>Dîner</u> __ h __ Lieu :__	
MARDI		MERCREDI	
<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu :__		<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu :__	
<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu :__		<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu :__	
<u>Collation</u>		<u>Collation</u>	
<u>Dîner</u> __ h __ Lieu :__		<u>Dîner</u> __ h __ Lieu :__	
JEUDI		VENDREDI	
<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu :__		<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu :__	
<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu :__		<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu :__	
<u>Collation</u>		<u>Collation</u>	
<u>Dîner</u> __ h __ Lieu :__		<u>Dîner</u> __ h __ Lieu :__	
SAMEDI		DIMANCHE	
<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu :__		<u>Petit déjeuner</u> __ h __ Lieu :__	
<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu :__		<u>Déjeuner</u> __ h __ Lieu :__	
<u>Collation</u>		<u>Collation</u>	
<u>Dîner</u> __ h __ Lieu :__		<u>Dîner</u> __ h __ Lieu :__	