**Carnet alimentaire**

Merci d’indiquer les aliments ingérés à chaque repas en précisant au mieux les quantités (assiette, ½ assiette, en cuillère à café, à soupe …).

Des informations complémentaires telles que votre ressenti (fatigué, en forme, ballonné, etc), votre humeur et s’il s’agit d’un repas spécial et non habituel seront d’une grande utilité.

**Nom :**

**Dates :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Repas/Jour** | **Jour 1** | **Jour 2** | **Jour 3** |
| **Déjeuner** |  |  |  |
| **Snack** |  |  |  |
| **Diner** |  |  |  |
| **Snack** |  |  |  |
| **Souper** |  |  |  |
| **Snack** |  |  |  |