

1^{er} jour :

Petit-déjeuner	
Matinée	
Déjeuner	
Après-midi	
Dîner	
Soirée	

2^e jour :

Petit-déjeuner	
Matinée	
Déjeuner	
Après-midi	
Dîner	
Soirée	

3^e jour :

Petit-déjeuner	
Matinée	
Déjeuner	
Après-midi	
Dîner	
Soirée	

4^e jour :

Petit-déjeuner	
Matinée	
Déjeuner	
Après-midi	
Dîner	
Soirée	

5^e jour :

Petit-déjeuner	
Matinée	
Déjeuner	
Après-midi	
Dîner	
Soirée	

6^e jour :

Petit-déjeuner	
Matinée	
Déjeuner	
Après-midi	
Dîner	
Soirée	

7^e jour :

Petit-déjeuner	
Matinée	
Déjeuner	
Après-midi	
Dîner	
Soirée	

Mode d'emploi :

Pour remplir votre journal alimentaire, inscrivez tout ce que vous mangez chaque jour en donnant le plus d'information possible : fait maison, marque, quantité (à peu près), l'heure, le lieu (chez vous, au travail, invitation...)

N'oubliez pas de noter :

- ✓ Les quantités d'eau, boissons sucrées, verres d'alcool
- ✓ De préciser le nombre de sucre dans le café, le lait, le thé, les infusions
- ✓ La quantité de pain consommée
- ✓ La vinaigrette, les matières grasses ajoutées