

## JOURNAL ALIMENTAIRE

- Indiquez les aliments et les quantités consommés.
- Choisissez 2 jours de la semaine et 1 jour de fin de semaine.
- N'oubliez pas le gras utilisé pour tartiner et pour la cuisson, ainsi que les boissons (eau, jus, boissons gazeuses, café, thé, alcool).

	JOUR 1 : _____	JOUR 2 : _____	JOUR 3 : _____
<i>Déjeuner</i> Heure : _____			
<i>Collation</i> Heure : _____			
<i>Dîner</i> Heure : _____			
<i>Collation</i> Heure : _____			
<i>Souper</i> Heure : _____			
<i>Collation</i> Heure : _____			