Journal alimentaire

Date _____ Poids _____

Heure	Ce que j'ai mangé et bu	Quantité	kcal	Faim
	Petit-déjeuner			
	Déjeuner			
	Dîner			
	En-cas			
	Total			

Eau, un cercle par verre ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

Faim avant de manger : 1 pas faim, 3 envie de manger, 5 très grosse faim

Notes : sommeil, humeur, comment s'est passée la journée