Journal alimentaire

Semaine du _____ Poids _____

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	En-cas	kcal	Eau
Lundi	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Mardi	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Mercredi	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Jeudi	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Vendredi	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Samedi	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Dimanche	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○

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

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