

CARNET ALIMENTAIRE

Poids début de semaine : Kg

Poids fin de semaine : Kg

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
<i>Matin :</i>	<i>Matin :</i>	<i>Matin :</i>	<i>Matin :</i>	<i>Matin :</i>	<i>Matin :</i>	<i>Matin :</i>
<i>Midi :</i>	<i>Midi :</i>	<i>Midi :</i>	<i>Midi :</i>	<i>Midi :</i>	<i>Midi :</i>	<i>Midi :</i>
<i>Soir :</i>	<i>Soir :</i>	<i>Soir :</i>	<i>Soir :</i>	<i>Soir :</i>	<i>Soir :</i>	<i>Soir :</i>

Ce carnet alimentaire doit vous servir à noter tous les aliments et boissons que vous consommez chaque jour (sauf eau, café et thé sans sucre). Les grignotages sont aussi à prendre en compte. Remplissez le honnêtement, afin que le plan alimentaire qui sera élaboré pour vous en consultation prenne en compte vos habitudes et vos envies.