

JOURNAL ALIMENTAIRE

-A REMPLIR-

**Ici n'oubliez pas d'indiquer vos boissons, grignotages et vos activités physiques (sport, marche, ménage, jardinage etc.)*

Nom & Prénom : Date :

	Heure et Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner								
Déjeuner								
Dîner								
En dehors des repas*								

Commentaires: