

[N'oubliez pas de remplir également votre questionnaire \(ici\)](#)

Sur une semaine, pouvez-vous remplir votre journal alimentaire en étant le/la plus précis.e possible.
Mangez comme d'habitude, simplement notez le. Ceci sera notre base de travail. Merci !

Nom	
Prénom	

Journal alimentaire		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Votre Alimentation	Petit Déj (heure et détails)							
	Collation matin							
	Déj (heure et détails)							
	Collation après-midi							
	Dîner (heure et détails)							
	Autres (alcool, sensations faim...)							
	Hydratation (eau) Quantité et qualité							
Sport & Bien-être	Sommeil (temps, heures, qualité, insomnies...)							
	Activité physique, temps de marche...							
	Autres (sensations, repos, stress...)							