Carnet alimentaire

DATE:

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Déj	Déj	Déj	Déj
Collation	Collation	Collation	Collation
Midi	Midi	Midi	Midi
Collation	Collation	Collation	Collation
Souper	Souper	Souper	Souper
1.5L 	1.5L 	1.5L 	1.5L 

Carnet alimentaire

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Compléments Alimentaires Médicaments , Supléments
Déj	Déj	Déj	
Collation	Collation	Collation	
Midi	Midi	Midi	
Collation	Collation	Collation	
Souper	Souper	Souper	
1.5L 	1.5L 	1.5L 	

Carnet alimentaire

INSTRUCTIONS

1. SOYEZ LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE SUR LA QUANTITÉ / PORTION DE VOS ALIMENTS INGÉRÉS EN GRAMMGE . SI IMPOSSIBLE À ESTIMER , UNE PHOTO PEUT ÊTRE UNE SOLUTION
2. REMPLISSEZ, COLORIEZ PAR CODE COULEUR LES BOUTEILLES EN DESSOUS DE CHAQUE JOURNÉE :

BLEU : EAU
JAUNE : SOFT / SODAS
ROUGE : ALCOOL

QCM(ENTOURER LES RÉPONSES)

Quel fut votre ressenti global sur la semaine ? *Fatigué - Normal - en forme - en forme +++*

Avez vous été stressé pendant cette semaine ? *Non - Un peu - Oui - fortement*

Avez - vous ressenti des difficultés de digestion ? *Non - je ne sais pas - Oui*

Si oui , quel symptôme fut le plus prédominant ? *Nausée - Ballonement - reflux gastrique - constipation - diarhée - vomissements - sensation d'acidité , brûlure - lourdeur*

Avez vous ressenti des émotions ou ressentis psychologique lors de certaines prises alimentaires ? : *Confort - Tristesse - Récompense - Joie - Sécurité - Ennui - Deuil - Attachement (sociabilité)*

Aucune réponse n'est mauvaise et plusieurs réponses sont possibles ! Soyez honnête envers vous même , le jugement n'a point sa place.