

Suivi alimentaire : Que mangez-vous exactement?

VERSION DU JOURNAL ALIMENTAIRE À IMPRIMER

JOUR	DÉJEUNER (NOTER L'HEURE)	COLLATION DU MATIN (NOTER L'HEURE)	DÎNER (NOTER L'HEURE)	COLLATION DE L'APRÈS-MIDI (NOTER L'HEURE)	SOUPER (NOTER L'HEURE)	COLLATION DU SOIR (NOTER L'HEURE)
Exemple	7 h 30 <ul style="list-style-type: none"> • 1 gros baguel avec du beurre et du fromage à la crème • 8 oz (250 mL) de jus d'orange 	10 h <ul style="list-style-type: none"> • 1 pomme 	13 h <ul style="list-style-type: none"> • Salade avec lanières de poitrine de poulet + vinaigrette ranch • 1 canette de Coke diète 	15 h <ul style="list-style-type: none"> • grand café au lait à la vanille • 1 biscotti 	18 h 30 <ul style="list-style-type: none"> • 1 sac de maïs soufflé pour microonde 	21 h 30 <ul style="list-style-type: none"> • 1 sac de croustilles • ½ tasse de crème glacée au chocolat • 1 canette de Coke
Dimanche						
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						