

JOURNAL ALIMENTAIRE

Inscrivez dans la première colonne l'heure à laquelle vous avez mangé. Décrivez ensuite dans les aliments que vous avez consommés en précisant les portions et les accompagnements (vinaigrette, beurre, sauce, etc.). N'oubliez pas les breuvages ! Indiquez ensuite dans troisième colonne votre niveau d'appétit (à quel point vous aviez faim, 5 correspondant à la note maximale) et votre niveau de satiété (si vous avez trop ou pas assez mangé). La dernière colonne sert à noter vos impressions. Si vous ne prenez pas de collation entre les repas, vous pouvez indiquer un commentaire à ce sujet. Dans la section **autres commentaires**, vous pouvez inscrire tout commentaire ou impression en lien avec votre journée (état d'esprit, émotions, événements, activités, etc.). Vous pouvez aussi y écrire votre propre évaluation ou vos recommandations en lien avec votre alimentation : cela peut vous aider à introduire de nouvelles habitudes progressivement.

Date : _____	Repas (aliments, quantités, etc.)	Appétit/satiété	Impressions immédiates
Déjeuner Heure :		Appétit : 0 1 2 3 4 5 Satiété : 0 1 2 3 4 5	
Collation Heure :		Appétit : 0 1 2 3 4 5 Satiété : 0 1 2 3 4 5	
Dîner Heure :		Appétit : 0 1 2 3 4 5 Satiété : 0 1 2 3 4 5	
Collation Heure :		Appétit : 0 1 2 3 4 5 Satiété : 0 1 2 3 4 5	
Souper Heure :		Appétit : 0 1 2 3 4 5 Satiété : 0 1 2 3 4 5	
Autre - Heure : _____		Appétit : 0 1 2 3 4 5 Satiété : 0 1 2 3 4 5	

JOURNAL ALIMENTAIRE

Autres commentaires sur ma journée (AUTO-OBSERVATION) :

BON APPÉTIT !

