



## SEMAINIER



Ce que je mange, ce que je bois....sur une semaine, celle du

au

	Petit déjeuner	collation	déjeuner	gouter	diner	soirée	<u>commentaires</u>
lundi	Heure :						
mardi							
mercredi							
jeudi							
vendredi							
samedi							
dimanche							

Comment faire ? : Il suffit de noter tout ce que vous mangez pendant les repas et hors des repas, en essayant d'être le plus précis possible. L'intérêt est d'avoir l'idée la plus précise possible de vos habitudes, que vous soyez chez vous, seul(e), en famille, à l'extérieur...notez donc aussi pour chaque repas votre consommation de pain, vos boissons., ainsi que les heures des prises alimentaires.