CARNET ALIMENTAIRE DE LE :

Carnet alimentaire	J1	J2	J3	J4
Matin : heure Faim ou envie de manger ? Si faim, Niveau de faim 0_____5				
Midi : heure Niveau de faim 0_____5 Plaisir gustatif 0 + ++ +++				
Après-midi : heure Si je mange (ou bois) Faim ou envie de manger ? Pourquoi je mange ?				
Soir : heure Niveau de faim 0_____5 Plaisir gustatif 0 + ++ +++				
Soirée : heure Si je mange (ou bois) Faim ou envie de manger ? Si je mange, pourquoi je mange ?				

Sylvie MARTY – Diététicienne Nutritionniste -

