

Journal des repas

Nom : _____

Période : du ___ / ___ au ___ / ___

Jour 1	Petit déjeuner	
	Déjeuner	
	En-cas	
	Diner	
	Boissons	

Jour 2	Petit déjeuner	
	Déjeuner	
	En-cas	
	Diner	
	Boissons	

Jour 3	Petit déjeuner	
	Déjeuner	
	En-cas	
	Diner	
	Boissons	

Jour 4	Petit déjeuner	
	Déjeuner	
	En-cas	
	Diner	
	Boissons	

Jour 5	Petit déjeuner	
	Déjeuner	
	En-cas	
	Diner	
	Boissons	

Jour 6	Petit déjeuner	
	Déjeuner	
	En-cas	
	Diner	
	Boissons	

Jour 7	Petit déjeuner	
	Déjeuner	
	En-cas	
	Diner	
	Boissons	

Jour 8	Petit déjeuner	
	Déjeuner	
	En-cas	
	Diner	
	Boissons	

Informations supplémentaires

Type de cuisson des viandes et poissons	
Type de cuisson des œufs	
Type de cuisson des légumes	
Huiles utilisées pour la cuisson	
Huiles utilisées pour les vinaigrettes	
Rajoutez vous du sel à vos aliments ?	
Sucrez-vous votre café, thé, yaourt, pamplemousse, etc. ?	
Votre en-cas favori	
Fréquence des repas à l'extérieur	
Type de restaurants fréquentés	
Utilisation de barbecue ?	
Utilisation de four micro-ondes ?	