JOURNAL ALIMENTAIRE

Date : _____ Jour de la semaine : ____

Nom du produit:	Poids (gr. ml)	Calories (kcal)	Appétit (scores de 1 à 10)
PETIT DÉJEUNER			
Notes, résumés :			
EN-CAS			
DÎNER			
Notes, résumés :			
GOÛTER			
SOUPER			
Notes, résumés :			
EN-CAS			
ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR	ACTIF	MOYENNE	PASSIF