

Journal alimentaire

Késako ?

Le journal alimentaire est un carnet dans lequel on note tout ce qui est consommé sur une période déterminée.

Comment faut-il le remplir ?

Après mes multiples essais du carnet alimentaire, je vous dirais que le mieux est de se fixer au moins une semaine. Pourquoi ? Tout simplement parce que nous ne consommons pas les mêmes aliments entre la semaine et le weekend. Nos comportements alimentaires sont variables.

Si vous faites un journal alimentaire sur 3 jours uniquement vous devez pour cela choisir deux jours de la semaine et un jour du weekend.

Une fois le carnet rempli vous pourrez voir quelles sont vos habitudes alimentaires et si cela nécessite un équilibrage ou non selon les objectifs que vous vous êtes fixés.

Ci-dessous voici un exemple :

Petit déjeuner	En-cas	Déjeuner	Goûter	Dîner
8h30	10h30	12h20	18h	20h30
1 bol de céréales (flocons d'avoine, oléagineux, fruits) 1 compote 100% pure fruits.	1 verre d'eau	Une salade thaïe Un petit pain individuel	2 biscottes au sarrasin 20 gr de graines de tournesol	Pâte à la bolognaise végétarienne.
1 tasse de thé matcha	1 banane	1 verre d'eau	1 Chai Tea (Eau + lait)	1 verre d'eau
		1 yaourt végétal		



Jour n°	Heure	Repas	Aliments ou boissons	Quantité

