



Journal Alimentaire

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
M a t i n		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E
S n a c k		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E
M i d i		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E
S n a c k		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E
S o i r		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E
S n a c k		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E		H Fa E Fr P/E

Merci de cocher dans les petits carrés rose les raisons de vos prises alimentaires et noter tous les aliments

Habitude = H | Faim = Fa | Ennui = E | Frustration = Fr | Plaisir / Envie = P/E