

Sur une semaine type (pas en vacances, en séminaire etc...), notez après chaque repas ou en-cas, ce que vous venez de manger et de boire, afin de ne pas l'oublier. Reportez le dans ce carnet le soir avant d'aller vous coucher. Notez aussi toute activité physique effectuée dans la journée.

Première colonne

Indiquez le type de repas, l'heure et le lieu (maison, restaurant, snack)

Deuxième colonne

notez :

- les aliments solides
- les boissons liquides
- leurs origines (industrielle, marché, bio, fait maison)
- les condiments qui sont ajoutés (sel, poivre, moutarde, piments)
- les sauces qui vont avec
- tous les suppléments alimentaires : vitamines, minéraux, boissons énergétiques pour sportif, boissons protéinés, aliments de régimes

Troisième colonne

notez la quantité ou volume selon le barème suivant :

Aliments liquides

GT = un bol ou grande tasse
PT = une petite tasse à café
CS = une cuillère à soupe
CC = une cuillère à café
GV = un grand verre
PV = un petit verre
AS = une assiette à soupe

Aliments solides

V = une part de viande ou charcuterie
GL = une grosse portion de légumes ou de féculents
PL = une petite portion de légumes ou de féculents
QF = un quartier pour le fromage
MP = un morceau de pain

Carnet Alimentaire

Activité quotidienne : 7h de bureau + 1h de ménage
Activité sportive : 45min de natation + 30min de marche avec le chien
 EXEMPLE

Repas Horaire - Lieu	Aliment ou boisson (avec leur origine)	Quantité
PETIT DEJEUNER 7h Maison	Café Sucre roux Yaourt aux fruits Danone Jus de fruit pressé maison	1 GT 1 morceau 1 portion 1 PV
EN CAS 10h Bureau	Thé Sucre blanc Barre chocolatée MARS	1 GT 1 morceau 1 barre
DEJEUNER 13h Restaurant	Lasagnes Salade composée Vinaigrette Bière Café Sucre	1 portion 1 portion 2 CS 1 GV 1 PT 1 morceau
DINER 20h Maison	Saucisson Cornichons Vin blanc Potage légumes maison + sel Jambon blanc Fromage camembert Président Pain complet Casino	5 tranches 5 2 PV 1 assiette 1 tranche 1 QF 1 tranche
EN CAS 22h Maison	Smarties Banane Crème vanille Danette	1 boîte 1 1

Activité quotidienne : Activité sportive :		
Repas Horaire - Lieu	Aliment ou boisson (avec leur origine)	Quantité
PETIT DEJEUNER		
EN CAS		
DEJEUNER		
DINER		
EN CAS		

Activité quotidienne :
Activité sportive :

Repas Horaire - Lieu	Aliment ou boisson (avec leur origine)	Quantité
PETIT DEJEUNER		
EN CAS		
DEJEUNER		
DINER		
EN CAS		

Activité quotidienne :
Activité sportive :

Repas Horaire - Lieu	Aliment ou boisson (avec leur origine)	Quantité
PETIT DEJEUNER		
EN CAS		
DEJEUNER		
DINER		
EN CAS		

Activité quotidienne :
Activité sportive :

Repas Horaire - Lieu	Aliment ou boisson (avec leur origine)	Quantité
PETIT DEJEUNER		
EN CAS		
DEJEUNER		
DINER		
EN CAS		

Activité quotidienne :
Activité sportive :

Repas Horaire - Lieu	Aliment ou boisson (avec leur origine)	Quantité
PETIT DEJEUNER		
EN CAS		
DEJEUNER		
DINER		
EN CAS		

Activité quotidienne :
Activité sportive :

Repas Horaire - Lieu	Aliment ou boisson (avec leur origine)	Quantité
PETIT DEJEUNER		
EN CAS		
DEJEUNER		
DINER		
EN CAS		

Activité quotidienne :
Activité sportive :

Repas Horaire - Lieu	Aliment ou boisson (avec leur origine)	Quantité
PETIT DEJEUNER		
EN CAS		
DEJEUNER		
DINER		
EN CAS		