



# Mon carnet alimentaire



Date : ...../...../..... Jour de la semaine : .....	Où ? Avec qui ? A quelle heure ?	Ce que j'ai mangé et bu	J'ai faim avant le repas <i>note de 1 à 10 (1= Pas du tout faim 2=Très très faim)</i>	Comment je suis rassasié <i>note de 1 à 3 (1 =Pas assez 2 = Juste bien 3 =Trop)</i>	J'ai eu envie de manger
<b>Petit déjeuner</b>					
<b>Matinée</b>					
<b>Déjeuner</b>					
<b>Après-midi</b>					
<b>Goûter</b>					
<b>Soirée</b>					
<b>Dîner</b>					
<b>Nuit</b>					

Mes activités physiques de la journée :