

## *Carnet alimentaire*

Nom :

Motif(s) de consultation :

Traitements éventuels :

Compléments alimentaires pris actuellement :

Notes, questions ou commentaires :

Je vous remercie de bien vouloir m'envoyer ce carnet complété au minimum 2 jours avant notre rendez-vous à cette adresse : [aurelie@lartdebienmanger.com](mailto:aurelie@lartdebienmanger.com)

## Journal alimentaire

Ce journal me permettra de mieux connaître vos habitudes alimentaires afin d'optimiser notre première consultation.

Les journées notées ici doivent représenter une journée habituelle, donc une journée sans événements spéciaux (par exemple un anniversaire) où la consommation alimentaire est souvent différente.

J'ai détaillé ce journal sur 3 pages, mais si vous le souhaitez vous pouvez en compléter davantage.

Exemple :

|  | <i>Heure</i> | <i>Composé de</i>   |
|--|--------------|---|
| <i>Petit déjeuner</i>                    | 7h30         | 1 café sans sucre<br>1 petit verre de jus de fruit 100% pur jus<br>2 tranches de pain complet au levain avec du beurre                        |
| <i>Déjeuner</i>                          | 12h          | 1 cuisse de poulet (avec la peau)<br>Haricots verts et quinoa<br>1 yaourt au lait demi écrémé nature et 1 cuillère à café de sucre<br>1 pomme |
| <i>Collation</i>                         | 16h30        | 1 petit bol de muesli avec du lait d'avoine   |
| <i>Dîner</i>                             | 20h          | 1 omelette avec 2 œufs<br>Salade verte avec vinaigrette à base d'huile de colza<br>Riz basmati<br>2 clémentines                               |
| <i>Autre collation<br/>ou grignotage</i> | 19h          | 1 douzaine d'amandes sans sel   |

Date :

|  | <i>Heure</i> | <i>Composé de</i> |
|--|--------------|-------------------|
| <i>Petit déjeuner</i>                    |              |                   |
| <i>Déjeuner</i>                          |              |                   |
| <i>Collation</i>                         |              |                   |
| <i>Diner</i>                             |              |                   |
| <i>Autre collation<br/>ou grignotage</i> |              |                   |

Date :

|  | <i>Heure</i> | <i>Composé de</i> |
|--|--------------|-------------------|
| <i>Petit déjeuner</i>                    |              |                   |
| <i>Déjeuner</i>                          |              |                   |
| <i>Collation</i>                         |              |                   |
| <i>Diner</i>                             |              |                   |
| <i>Autre collation<br/>ou grignotage</i> |              |                   |

Date :

|  | <i>Heure</i> | <i>Composé de</i> |
|--|--------------|-------------------|
| <i>Petit déjeuner</i>                    |              |                   |
| <i>Déjeuner</i>                          |              |                   |
| <i>Collation</i>                         |              |                   |
| <i>Diner</i>                             |              |                   |
| <i>Autre collation<br/>ou grignotage</i> |              |                   |