

Recommandations

Précisez pour chaque aliment consommé

- Pour la nature exacte du produit, n'inscrivez pas :
 - « Crudité » *mais* : carottes rapées...
 - « Poisson » *mais* : colin, saumon
 - « Viande » *mais* : escalope de veau, rôti de porc...
 - « Fromage » *mais* : camembert, gruyère...
 - « Fruits » *mais* : pomme, poire...

Pour les aliments particuliers (sandwich) indiquez la composition

- La quantité consommée :
 - En grammes, nombre de pièces
 - Cuillère à café, à soupe
 - Bol, tasse, verre
- Le mode de cuisson :
 - Four, grillade, carry, vapeur, papillote...
- La matière grasse :
 - Huile (olive, tournesol, isio 4...) Beurre et la quantité
- La quantité de sucre utilisée :
 - En cuillère, en morceaux...

Votre semainier



Tel : 02 62 31 04 86

E-mail : claudine.hoarau@free.fr

Site : www.dietetique-reunion.com

VOTRE SEMAINIER du 2018 au 2018

Nom :

Email :

Poids le 1er jour : kg

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
FAIM : 0 à 4 *							
PETIT DEJEUNER **	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN
COLLATION ** dans la matinée	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN
DEJEUNER **	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN
COLLATION ** du goûter	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN
DINER **	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN
COLLATION ** en soirée	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN
BOISSONS ***	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN
AUTRES ****	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN	SPECIMEN

* Niveau de faim Indiquez votre envie de manger de 0 à 4 : Pas faim : 0 - Peu faim : 1 - Faim : 2 - Très faim : 3 - Extrêmement faim : 4

** Repas Précisez l'heure et le lieu : Domicile : D - Restaurant : R - Cantine : C - Restauration rapide : RP - Invitation chez des amis : I - Autres : A

*** Boissons Consignez toutes les boissons ingérées : eau, boissons sucrées, alcoolisées...

**** Autres Notez tout ce qui vous semble important : envie de manger, grignotage, aliments consommés, désordre digestif...