

VOTRE SEMAINIER du / /2022 au / /2022

Nom :

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

* 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 : 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...

Claudine ROBERT HOARAU Diététicienne nutritionniste

VOTRE SEMAINIER du / /2022 au / /2022

Nom :

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

* 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...