

## VOTRE SEMAINIER du / /2022 au / /2022

Nom :

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

- \* 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...

## 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...