

JOURNAL ALIMENTAIRE HEBDOMADAIRE

Veillez noter ce que vous consommez pendant une semaine (repas et boissons). Précisez les quantités consommées quand vous le pouvez.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
<i>Petit-déjeuner</i>							
<i>Collation</i>							
<i>Déjeuner</i>							
<i>Collation</i>							
<i>Dîner</i>							
<i>Soirée</i>							