



mon journal alimentaire

Date de début de semaine : _____

Date de fin de semaine : _____



Utilisez ce formulaire pour faire le suivi de toute la nourriture et de toutes les boissons que vous consommez chaque jour.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
DÉJEUNER							
DÎNER							
SOUPER							
COLLATIONS, BOISSONS ET AUTRES							
EAU <small>(recommandation de 2 litres [64 oz] par jour)</small>							