JOURNAL ALIMENTAIRE

Observer sans juger : notez tout, y compris les écarts

Nom : _____

Objectif du journal : _____

Date : _____

Journée habituelle / exceptionnelle : _____

Heure	Repas	Aliments et quantités	Boissons	Contexte	Faim...	Ressenti / symptôm...

Faim avant le repas : 0 aucune · 1 légère · 2 nette · 3 très forte. Ressenti : satiété, ballonnement, douleur, fatigue, envie de sucre, délai d’apparition d’un symptôme.