**Journal alimentaire**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Ce journal alimentaire sert à obtenir un aperçu de vos habitudes alimentaires.

Veuillez noter tout ce que vous mangez et tout ce que vous buvez pendant   
4 à 6 jours ainsi que les activités sportives.

Plus les renseignements sont précis, plus ciblés seront les retours et recommandations.

Merci de votre aide.

Médecine du sport Nottwil, CSP

Wilma Schmid-Emmenegger

Guido A. Zäch Strasse 1

6207 Nottwil

041 939 66 00 / wilma.schmid@sportmedizin-nottwil.ch

|  |  |
| --- | --- |
| **JOURNÉE EXEMPLE** |  |
| Matin  7h00  à la maison | Quoi/combien/quand/où ?  1 tranche de pain bis, 1 portion de beurre,  1 c. de confiture, 3 dl de café au lait |
| Collation  9h30  au lieu de travail | Quoi/combien/quand/où ?  1 yoghourt aux fruits, 3 dl de thé froid |
| Midi  12h00  restaurant | Quoi/combien/quand/où ?  1 escalope de veau, 2 c. de sauce pour rôti, ½ assiette de roestis, 1 portion de haricots, 1 petit bol de crème caramel, 3 dl d’eau minérale |
| Collation  15h30  au lieu de travail | Quoi/combien/quand/où ?  1 pomme, 1 séré aux fruits, 3 dl de coca |
| Soir  18h00  à la maison | Quoi/combien/quand/où ?  1 paire de saucisses de Vienne, 1 c. de moutarde,  ½ assiette de salade de pommes de terre, 1 tranche de pain bis, 3 dl d’eau minérale |
| Repas tardif  20h30  à la maison | Quoi/combien/quand/où ?  2 pièces de chocolats, 3 dl de tisane de camomille |
| Quantité bue au total | 1,7 litre |
| Activité sportive | Quoi/quand/combien de temps ?  Footing, 50 minutes avant le souper |

|  |  |
| --- | --- |
| **JOUR 1** | **Date :** |
| Matin | Quoi/combien/quand/où ? |
| Collation | Quoi/combien/quand/où ? |
| Midi | Quoi/combien/quand/où ? |
| Collation | Quoi/combien/quand/où ? |
| Soir | Quoi/combien/quand/où ? |
| Repas tardif | Quoi/combien/quand/où ? |
| Quantité bue au total |  |
| Activité sportive | Quoi/quand/combien de temps ? |

|  |  |
| --- | --- |
| **JOUR 2** | **Date :** |
| Matin | Quoi/combien/quand/où ? |
| Collation | Quoi/combien/quand/où ? |
| Midi | Quoi/combien/quand/où ? |
| Collation | Quoi/combien/quand/où ? |
| Soir | Quoi/combien/quand/où ? |
| Repas tardif | Quoi/combien/quand/où ? |
| Quantité bue au total |  |
| Activité sportive | Quoi/quand/combien de temps ? |

|  |  |
| --- | --- |
| **JOUR 3** | **Date :** |
| Matin | Quoi/combien/quand/où ? |
| Collation | Quoi/combien/quand/où ? |
| Midi | Quoi/combien/quand/où ? |
| Collation | Quoi/combien/quand/où ? |
| Soir | Quoi/combien/quand/où ? |
| Repas tardif | Quoi/combien/quand/où ? |
| Quantité bue au total |  |
| Activité sportive | Quoi/quand/combien de temps ? |

|  |  |
| --- | --- |
| **JOUR 4** | **Date :** |
| Matin | Quoi/combien/quand/où ? |
| Collation | Quoi/combien/quand/où ? |
| Midi | Quoi/combien/quand/où ? |
| Collation | Quoi/combien/quand/où ? |
| Soir | Quoi/combien/quand/où ? |
| Repas tardif | Quoi/combien/quand/où ? |
| Quantité bue au total |  |
| Activité sportive | Quoi/quand/combien de temps ? |

|  |  |
| --- | --- |
| **JOUR 5** | **Date :** |
| Matin | Quoi/combien/quand/où ? |
| Collation | Quoi/combien/quand/où ? |
| Midi | Quoi/combien/quand/où ? |
| Collation | Quoi/combien/quand/où ? |
| Soir | Quoi/combien/quand/où ? |
| Repas tardif | Quoi/combien/quand/où ? |
| Quantité bue au total |  |
| Activité sportive | Quoi/quand/combien de temps ? |

|  |  |
| --- | --- |
| **JOUR 6** | **Date :** |
| Matin | Quoi/combien/quand/où ? |
| Collation | Quoi/combien/quand/où ? |
| Midi | Quoi/combien/quand/où ? |
| Collation | Quoi/combien/quand/où ? |
| Soir | Quoi/combien/quand/où ? |
| Repas tardif | Quoi/combien/quand/où ? |
| Quantité bue au total |  |
| Activité sportive | Quoi/quand/combien de temps ? |