JOURNAL ALIMENTAIRE de 7 jours

 [www.clubnutrichoix.com](http://www.clubnutrichoix.com) info@clubnutrichoix.com Tel : 514-378-3622

Écrivez tout ce que vous mangez et buvez du matin au soir, indiquer l’heure si possible.

Évaluez : \*si vos assiettes sont équilibrées; si vous mangez des légumes chaque jour; si vos collations sont saines.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | **# repas équilibrés / semaine**  |
| **DEJEUNER** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Collation  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **LUNCH** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Collation |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SOUPER** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Collation |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*le nombre de fois par semaine où vous mangez du fast-food, des fritures

\*le nombre de fois par semaine où vous mangez des aliments transformés tels les croustilles, les biscuits, la crème glacée, les

 bonbons, les desserts, le chocolat…

 \*le nombre de fois par semaine où vous buvez des boissons sucrées telles les boissons gazeuses sucrées, les jus, les cafés glacés,

 les thés glacés, les limonades commerciales….