Journal alimentaire

Semaine du _____

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	En-cas	kcal	Eau
Lundi						○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Mardi						○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Mercredi						○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Jeudi						○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Vendredi						○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Samedi						○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Dimanche						○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Notes : sommeil, humeur, comment s'est passée la journée