NICOLAS ROUIG
diététicien - nutritionniste
06 87 75 95 88

mon carnet alimentaire

avec “ressentis”

Avant et après chaque repas, précisez si :

▭ Vous avez faim avant la prise d’aliments : 0 : pas du tout, + : peu, ++ : moyennement, +++ : beaucoup

◯ Vous êtes rassasié(e) après le prise d’aliments : 0 : pas du tout, + : peu, ++ : moyennement, +++ : beaucoup

	Petit déjeuner	Matinée	Déjeuner	Dans l’après-midi	Avant le dîner	Dîner	Après le dîner ou dans la nuit
LUNDI	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯
MARDI	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯
MERCREDI	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯
JEUDI	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯
VENDREDI	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯
SAMEDI	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯
DIMANCHE	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯	▭ ◯