

# CARNET ALIMENTAIRE SUR 3 JOURS

Ce carnet alimentaire est à réaliser **au fur et à mesure** pendant **3 jours** ( 2 j de semaine / 1 j de week-end).  
Son but est de vous aider à mieux prendre conscience de ce que vous mangez.  
Cela permettra aussi de vous conseiller sur votre alimentation, sans jugement.

- Notez-y tout ce que vous consommez : aliments, boissons, et leur quantité approximative (verre, bol, cuillère à soupe...).
- Sans modifier vos habitudes alimentaires
- Dans la colonne 'Remarques \*' :
  - Précisez le **contexte** de vos prises alimentaires :  
Vue d'aliments appétissants, TV, Ordinateur, Assis / Debout, Accompagné / Seul, Avec les enfants, ...
  - Précisez **votre ressenti** :  
Faim, Soif , Ennui, Stress, Angoisse, Déprime, Envie irrésistible,...

Heure Lieu Durée	Aliments et boissons	Quantités	<u>Remarques*</u> - Contexte (seul, ...) - Ressenti (ennui, ...)

Heure Lieu Durée	Aliments et boissons	Quantités	<u>Remarques*</u> - Contexte (seul, ...) - Ressenti (ennui, ...)

Heure Lieu Durée	Aliments et boissons	Quantités	<u>Remarques*</u> - Contexte (seul, ...) - Ressenti (ennui, ...)

J'ai inconsciemment modifié mon alimentation en remplissant ce carnet ?<sub>4</sub>

Oui – Non – Ne sait pas