

Carnet alimentaire



Prénom et nom :

Date :

Outil de réflexion sur son comportement alimentaire

 Date, heure, durée de la prise alimentaire	Niveau de faim entre 0 (pas faim) et 10 (très faim) à chaque prise alimentaire. 0 10	Votre état d'esprit à chaque prise alimentaire  Commentaires Et que faites-vous ? Où êtes-vous ? Avec qui ?	 Aliments	 Quantités	Votre ressenti après la prise alimentaire ?  Commentaires