





Carnet alimentaire



Prénom et nom :

Date :

Outil de réflexion sur son comportement alimentaire

<div><p>Date, heure, durée de la prise alimentaire</p></div>	<p>Niveau de faim entre 0 (pas faim) et 10 (très faim) à chaque prise alimentaire.</p> <p>010</p>	<p>Votre état d'esprit à chaque prise alimentaire</p> <div></div> <p>Commentaires</p> <p>Et que faites-vous ? Où êtes-vous ? Avec qui ?</p>	<div></div> <p>Aliments</p>	<div></div> <p>Quantités</p>	<p>Votre ressenti après la prise alimentaire ?</p> <div></div> <p>Commentaires</p>