

Mon carnet alimentaire

Comment utiliser mon carnet ?

Prendre conscience de ce que nous mangeons est essentiel pour rééquilibrer l'alimentation de manière durable.

Le carnet alimentaire, photographie de l'alimentation sur une période donnée facilite l'identification des bonnes pratiques mais aussi des mauvaises habitudes voire même des troubles du comportement alimentaire.

Simple d'utilisation, cet outil fait office de carnet de bord du comportement alimentaire. À remplir à chaque prise alimentaire ou tous les soirs, il permet de se souvenir des aliments consommés, du lieu de consommation (au bureau, à la maison...), de l'heure mais aussi du niveau de faim au début du repas.

L'analyse de cette dernière donnée contribue notamment à identifier les facteurs qui nous conduisent à manger alors que nous n'avons pas faim : stress, énervement, ennui, gourmandise...

Partager ces informations avec votre médecin généraliste ou un nutritionniste participe à l'analyse de vos habitudes alimentaires, étape nécessaire pour définir des recommandations adaptées.

Observatoire du pain

le pain

Semaine du ___

lundi

pris à 7h30 / maison
niveau de faim 1

2 tartines de pain
avec du beurre et
de la confiture
Lait, jus de fruits

pris à 12h30 / bureau
niveau de faim 2

Salade
Yaourt
1 morceau de pain

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3

pris à _____
niveau de faim _____

Petit déjeuner



Déjeuner



Goûter



Dîner



lundi

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

mardi

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

mercredi

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

En dehors des repas



pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

Motivation (si niveau de faim=0)

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

Motivation (si niveau de faim=0)

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

Motivation (si niveau de faim=0)

jeudi

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

vendredi

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

samedi

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

dimanche

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

Motivation (si niveau de faim=0)

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

Motivation (si niveau de faim=0)

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

Motivation (si niveau de faim=0)

pris à _____
niveau de faim 0 1 2 3 4

Motivation (si niveau de faim=0)
