

# MON CARNET ALIMENTAIRE

Semaine du ..... /..... /..... au ..... /..... /.....

Indiquez **TOUS** les aliments consommés, en précisant au mieux les portions

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit-déjeuner							
Déjeuner							
Dîner							
Collations Grignotage							
Hydratation							
Activités Physiques							