

JOURNAL ALIMENTAIRE - 3 JOURS

Écrivez tout ce que vous mangez et buvez pour 3 jours. Notez les portions.

Ex. ½ tasse yogourt Grec, 2% gras

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Déjeuner			
Collation			
Dîner			
Collation			
Souper			
Collation			
Vos boissons:			