

**CE QUE**

**J'AI MANGÉ**

**CETTE SEMAINE**



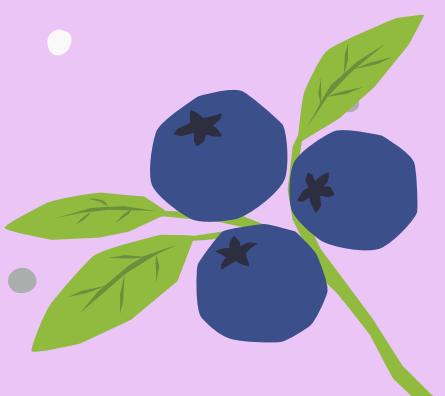
**MON JOURNAL  
ALIMENTAIRE**



# EXEMPLE

Repas	Aliments et boissons	Faim 0-10	Satiété 0-10	Emotions et commentaires
<b>Petit déjeuner</b> <b>Heure:</b> 7 h 00 <b>Lieu:</b> Cuisine <b>Durée:</b> 5 mn	1 bol de café sans sucre 1 kiwi 1 tranche de pain de mie complet avec 1 càc de beurre de cacahuète	5	6	 Je me suis levée fatiguée, car pas bien dormi (dérangée par un moustique)
<b>Collation</b> <b>Heure:</b> <b>Lieu:</b> <b>Durée:</b>	1 verre d'eau			 Rien mangé trop de travail et pas faim
<b>Déjeuner</b> <b>Heure:</b> 12 h 30 <b>Lieu:</b> Bureau avec ma best collègue <b>Durée:</b> 25 mn	Poke Bowl livré par mon food truck d'à côté : Saumon cru, riz, avocat, mangue et concombre 1 Iced tea	8	8	 Détendue et j'ai passé un bon moment
<b>Collation</b> <b>Heure:</b> 16 h 30 <b>Lieu:</b> Bureau <b>Durée:</b> 2 mn	1 barre de chocolat au lait et noisettes 2 verres d'eau	0	0	 Ennervée car mon boss m'a demandé un tableau à faire en urgence alors que je suis déjà débordée
<b>Diner</b> <b>Heure:</b> 19 h 30 <b>Lieu:</b> Maison <b>Durée:</b> 30 mn	1 steak haché 5% cuit sans graisse 4 càs de pâtes complètes haricots verts avec filet huile d'olive 1 yaourt de brebis s/sucre 1 verre d'eau avant manger et 1 verre d'eau pendant le repas	8	10	 Ravie de retrouver ma famille, en plus le repas était prêt de la veille, trop pratique! Un peu mal au ventre à la fin du repas
<b>Autre</b> <b>Heure:</b> 18 h 30 <b>Lieu:</b> Maison <b>Durée:</b> 2 mn	1 morceau de gruyère en rentrant (30g) 2 verres d'eau	10	2	 Contente de rentrer mais faim en arrivant

# LUNDI



Repas	Aliments et boissons	Faim 0-10	Satiété 0-10	Emotions et commentaires
Petit déjeuner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Collation Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Déjeuner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Collation Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Diner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Autre Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠

# MARDI



Repas	Aliments et boissons	Faim 0-10	Satiété 0-10	Emotions et commentaires
Petit déjeuner Heure: Lieu: Durée:				🌟😊😢😡
Collation Heure: Lieu: Durée:				🌟😊😢😡
Déjeuner Heure: Lieu: Durée:				🌟😊😢😡
Collation Heure: Lieu: Durée:				🌟😊😢😡
Diner Heure: Lieu: Durée:				🌟😊😢😡
Autre Heure: Lieu: Durée:				🌟😊😢😡

# MERCREDI



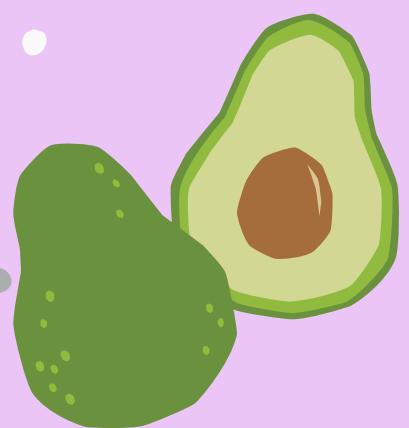
Repas	Aliments et boissons	Faim 0-10	Satiété 0-10	Emotions et commentaires
Petit déjeuner Heure: Lieu: Durée:				🌟😊😐😡
Collation Heure: Lieu: Durée:				🌟😊😐😡
Déjeuner Heure: Lieu: Durée:				🌟😊😐😡
Collation Heure: Lieu: Durée:				🌟😊😐😡
Diner Heure: Lieu: Durée:				🌟😊😐😡
Autre Heure: Lieu: Durée:				🌟😊😐😡



# JEUDI

Repas	Aliments et boissons	Faim 0-10	Satiété 0-10	Emotions et commentaires
Petit déjeuner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Collation Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Déjeuner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Collation Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Diner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Autre Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠

# VENDREDI



Repas	Aliments et boissons	Faim 0-10	Satiété 0-10	Emotions et commentaires
Petit déjeuner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Collation Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Déjeuner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Collation Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Diner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Autre Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠



# SAMEDI

Repas	Aliments et boissons	Faim 0-10	Satiété 0-10	Emotions et commentaires
Petit déjeuner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Collation Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Déjeuner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Collation Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Diner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Autre Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠



# DIMANCHE

Repas	Aliments et boissons	Faim 0-10	Satiété 0-10	Emotions et commentaires
Petit déjeuner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Collation Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Déjeuner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Collation Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Diner Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠
Autre Heure: Lieu: Durée:				⭐️⭐️ 😊 😔 😠

# LE BILAN DE MA SEMAINE

## MES REUSSITES



## DIFFICULTES RENCONTREES



## BILAN GENERAL

