

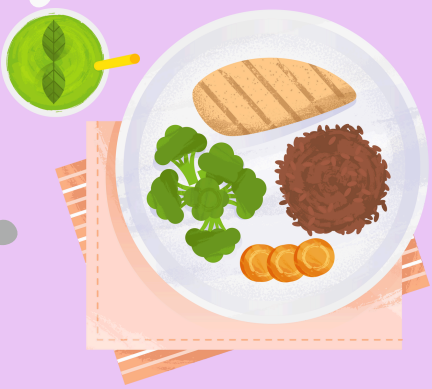
CE QUE

J'AI MANGÉ

CETTE SEMAINE

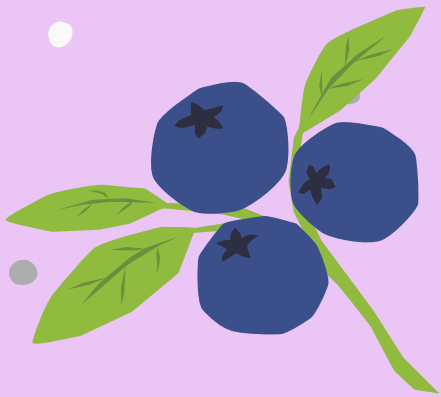


**MON JOURNAL
ALIMENTAIRE**



EXEMPLE

Repas	Aliments et boissons	Faim 0-10	Satiété 0-10	Emotions et commentaires
Petit déjeuner Heure: 7h00 Lieu: Cuisine Durée: 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	<div><div><div>😊</div><div>😊</div><div>☹️</div><div>😡</div></div><p>Je me suis levée fatiguée, car pas bien dormi (dérangée par un moustique)</p></div>
Collation Heure: Lieu: Durée:	1 verre d'eau			<div><div><div>😊</div><div>😊</div><div>☹️</div><div>😡</div></div><p>Rien mangé trop de travail et pas faim</p></div>
Déjeuner Heure: 12h30 Lieu: Bureau avec ma best collègue Durée: 25 mn	Poke Bowl livré par mon food truck d'à côté :Saumon cru, riz, avocat, mangue et concombre 1 Ice tea	8	8	<div><div><div>😊</div><div>😊</div><div>☹️</div><div>😡</div></div><p>Détendue et j'ai passé un bon moment</p></div>
Collation Heure: 16h30 Lieu: Bureau Durée: 2 mn	1 barre de chocolat au lait et noisettes 2 verres d'eau	0	0	<div><div><div>😊</div><div>😊</div><div>☹️</div><div>😡</div></div><p>Ennervée car mon boss m'a demandé un tableau à faire en urgence alors que je suis déjà débordée</p></div>
Diner Heure: 19h30 Lieu: Maison Durée: 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	<div><div><div>😊</div><div>😊</div><div>☹️</div><div>😡</div></div><p>Ravie de retrouver ma famille, en plus le repas était prêt de la veille, trop pratique! Un peu aml au ventre à la fin du repas</p></div>
Autre Heure: 18h30 Lieu: Maison Durée: 2 mn	1 morceau de gruyère en retrant (30g) 2 verres d'eau	10	2	<div><div><div>😊</div><div>😊</div><div>☹️</div><div>😡</div></div><p>Contente de rentrer mais faim en arrivant</p></div>



























LUNDI

Repas	Aliments et boissons	Faim 0-10	Satiété 0-10	Emotions et commentaires
<div>Petit déjeuner</div> <div>Heure:</div> <div>Lieu:</div> <div>Durée:</div>				<div><div>😊😊</div><div>😊</div><div>😞</div><div>😡</div></div>
<div>Collation</div> <div>Heure:</div> <div>Lieu:</div> <div>Durée:</div>				<div><div>😊😊</div><div>😊</div><div>😞</div><div>😡</div></div>
<div>Déjeuner</div> <div>Heure:</div> <div>Lieu:</div> <div>Durée:</div>				<div><div>😊😊</div><div>😊</div><div>😞</div><div>😡</div></div>
<div>Collation</div> <div>Heure:</div> <div>Lieu:</div> <div>Durée:</div>				<div><div>😊😊</div><div>😊</div><div>😞</div><div>😡</div></div>
<div>Diner</div> <div>Heure:</div> <div>Lieu:</div> <div>Durée:</div>				<div><div>😊😊</div><div>😊</div><div>😞</div><div>😡</div></div>
<div>Autre</div> <div>Heure:</div> <div>Lieu:</div> <div>Durée:</div>				<div><div>😊😊</div><div>😊</div><div>😞</div><div>😡</div></div>



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:				   



























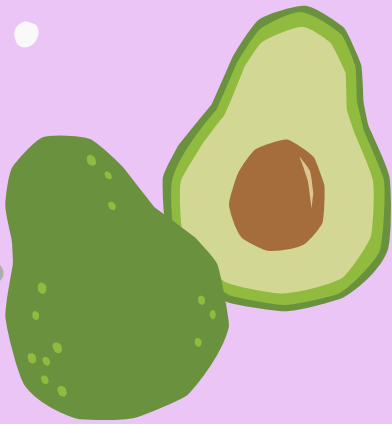
MERCREDI

Repas	Aliments et boissons	Faim 0-10	Satiété 0-10	Emotions et commentaires
Petit déjeuner Heure: Lieu: Durée:				<div><div>😊😊😊😊</div></div>
Collation Heure: Lieu: Durée:				<div><div>😊😊😊😊</div></div>
Déjeuner Heure: Lieu: Durée:				<div><div>😊😊😊😊</div></div>
Collation Heure: Lieu: Durée:				<div><div>😊😊😊😊</div></div>
Diner Heure: Lieu: Durée:				<div><div>😊😊😊😊</div></div>
Autre Heure: Lieu: Durée:				<div><div>😊😊😊😊</div></div>



























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
<div>Petit déjeuner</div> <div>Heure:</div> <div>Lieu:</div> <div>Durée:</div>				<div><div>😊😊</div><div>😊</div><div>😞</div><div>😡</div></div>
<div>Collation</div> <div>Heure:</div> <div>Lieu:</div> <div>Durée:</div>				<div><div>😊😊</div><div>😊</div><div>😞</div><div>😡</div></div>
<div>Déjeuner</div> <div>Heure:</div> <div>Lieu:</div> <div>Durée:</div>				<div><div>😊😊</div><div>😊</div><div>😞</div><div>😡</div></div>
<div>Collation</div> <div>Heure:</div> <div>Lieu:</div> <div>Durée:</div>				<div><div>😊😊</div><div>😊</div><div>😞</div><div>😡</div></div>
<div>Diner</div> <div>Heure:</div> <div>Lieu:</div> <div>Durée:</div>				<div><div>😊😊</div><div>😊</div><div>😞</div><div>😡</div></div>
<div>Autre</div> <div>Heure:</div> <div>Lieu:</div> <div>Durée:</div>				<div><div>😊😊</div><div>😊</div><div>😞</div><div>😡</div></div>



DIMANCHE

Repas	Aliments et boissons	Faim 0-10	Satiété 0-10	Emotions et commentaires
Petit déjeuner Heure: Lieu: Durée:				<div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😡😡</div></div>
Collation Heure: Lieu: Durée:				<div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😡😡</div></div>
Déjeuner Heure: Lieu: Durée:				<div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😡😡</div></div>
Collation Heure: Lieu: Durée:				<div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😡😡</div></div>
Diner Heure: Lieu: Durée:				<div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😡😡</div></div>
Autre Heure: Lieu: Durée:				<div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😊😊</div><div>😡😡</div></div>

LE BILAN DE MA SEMAINE



MES REUSSITES



DIFFICULTES RENCONTREES

BILAN GENERAL

