

Votre carnet alimentaire, un outil essentiel.

Il va vous permettre d'identifier ce que vous mangez, de quelle façon et d'en prendre conscience.
Il va me permettre d'analyser votre comportement alimentaire, de mieux vous connaître et vous comprendre afin d'adapter ma prise en charge à vos goûts, vos besoins et vos difficultés.

Comment le remplir ?

Notez tout ce que vous mangez ou buvez, rapidement après pour ne rien oublier, repas et en-cas. N'oubliez pas les grignotages ! Indiquez également le lieu, l'heure et la durée de la prise alimentaire et si vous mangez seul ou accompagné.

- ▶ Les aliments (solides et liquides) consommés, sans oublier les condiments ajoutés
- ▶ Leur origine (quelle marque ? ou fait maison)
- ▶ Le beurre, la margarine, l'huile d'ajout,
La crème fraîche, la mayonnaise, le ketchup servis en accompagnement
- ▶ Le mode de préparation, type de cuisson : grillés, vapeur, frits, à la poêle, au four...
- ▶ **Il n'est pas utile d'être extrêmement précis sur les quantités**, choisissez pour les définir des repères habituels : des tranches, des cuillères à soupe (CS) à café (CC), des volumes dans l'assiette (la moitié d'une assiette, ou encore ¼...).
- ▶ N'oubliez pas de noter également les suppléments alimentaires que vous consommez (vitamines ou minéraux, boissons énergisantes, aliments de régime ou laxatifs)

Remplissez votre carnet même si votre alimentation pendant ces quelques jours n'est pas votre alimentation habituelle. Si un événement particulier la modifie (restaurant, maladie...) précisez-le.

Vous pouvez commencer à réfléchir, sans le noter sur votre carnet, à votre façon d'aborder l'alimentation, à ce que vous ressentez quand vous mangez, aux sensations que cela vous procure. Nous en discuterons en consultation :



Terminez-vous vos assiettes ? Avez-vous l'habitude de vous resservir ?
Quel est le volume des bouchées, le rythme auquel vous les prenez ?
Prenez-vous le temps de bien mastiquer ? Dans quelle posture prenez-vous vos repas ? Mangez-vous assis à table ? Devant l'ordinateur ou la télévision ? Dans la rue en faisant du shopping ? Quelle humeur accompagne vos repas ? Plaisir, détente, culpabilité, angoisse, tristesse ?

Vanessa
BEDJAÏ-HADDAD

www.vbh-dieteticienne-nutritionniste.com

✉ madieteticienne@outlook.fr

☎ 06.60.61.17.53

Jour:

Repas	Composition du repas	Commentaires
	<i>Aliments et boissons avec quantités</i>	<i>Faim avant le repas, satiété après les repas, sensations physiques et morales</i>
Petit-Déjeuner		
Heure : Durée :		
Dans la matinée		
Heure : Durée :		
Déjeuner		
Heure : Durée :		
Après-midi		
Heure : Durée :		
Diner		
Heure : Durée :		
Dans la soirée		
Heure : Durée :		

Jour:

Repas	Composition du repas	Commentaires
	<i>Aliments et boissons avec quantités</i>	<i>Faim avant le repas, satiété après les repas, sensations physiques et morales</i>
Petit-Déjeuner		
Heure : Durée :		
Dans la matinée		
Heure : Durée :		
Déjeuner		
Heure : Durée :		
Après-midi		
Heure : Durée :		
Diner		
Heure : Durée :		
Dans la soirée		
Heure : Durée :		

Jour:

Repas	Composition du repas	Commentaires
	<i>Aliments et boissons avec quantités</i>	<i>Faim avant le repas, satiété après les repas, sensations physiques et morales</i>
Petit-Déjeuner		
Heure : Durée :		
Dans la matinée		
Heure : Durée :		
Déjeuner		
Heure : Durée :		
Après-midi		
Heure : Durée :		
Diner		
Heure : Durée :		
Dans la soirée		
Heure : Durée :		

Jour:

Repas	Composition du repas	Commentaires
	<i>Aliments et boissons avec quantités</i>	<i>Faim avant le repas, satiété après les repas, sensations physiques et morales</i>
Petit-Déjeuner		
Heure : Durée :		
Dans la matinée		
Heure : Durée :		
Déjeuner		
Heure : Durée :		
Après-midi		
Heure : Durée :		
Diner		
Heure : Durée :		
Dans la soirée		
Heure : Durée :		

Jour:

Repas	Composition du repas	Commentaires
	<i>Aliments et boissons avec quantités</i>	<i>Faim avant le repas, satiété après les repas, sensations physiques et morales</i>
Petit-Déjeuner		
Heure : Durée :		
Dans la matinée		
Heure : Durée :		
Déjeuner		
Heure : Durée :		
Après-midi		
Heure : Durée :		
Diner		
Heure : Durée :		
Dans la soirée		
Heure : Durée :		

Jour:

Repas	Composition du repas	Commentaires
	<i>Aliments et boissons avec quantités</i>	<i>Faim avant le repas, satiété après les repas, sensations physiques et morales</i>
Petit-Déjeuner		
Heure : Durée :		
Dans la matinée		
Heure : Durée :		
Déjeuner		
Heure : Durée :		
Après-midi		
Heure : Durée :		
Diner		
Heure : Durée :		
Dans la soirée		
Heure : Durée :		

Jour:

Repas	Composition du repas	Commentaires
	<i>Aliments et boissons avec quantités</i>	<i>Faim avant le repas, satiété après les repas, sensations physiques et morales</i>
Petit-Déjeuner		
Heure : Durée :		
Dans la matinée		
Heure : Durée :		
Déjeuner		
Heure : Durée :		
Après-midi		
Heure : Durée :		
Diner		
Heure : Durée :		
Dans la soirée		
Heure : Durée :		

Notes:
