



JOURNAL ALIMENTAIRE - 7 JOURS

avec **eatvice**

Ne faites pas régime, mangez mieux !



Que mangez-vous, à quel moment et pourquoi ?

Grâce à ce journal alimentaire sur 7 jours, vous et nos diététiciens obtiendront un aperçu détaillé de vos habitudes alimentaires. Pour certaines personnes, le seul fait de noter ses repas est suffisant pour trouver ce qui cloche et déclencher une réflexion et par la suite une modification des habitudes alimentaires.

Notre objectif :

Analyser votre journal alimentaire, vous faire des recommandations, des suggestions d'amélioration de votre alimentation quotidienne pour atteindre le plus sainement votre objectif de poids.

Préparez-vous à changer vos habitudes pour atteindre vos objectif plus rapidement grâce à nos conseils.

La marche à suivre :

Notez pendant 7 jours tous les repas que vous mangez, les boissons et le sport pratiqué dans ce journal alimentaire. Soyez honnête avec vous-même et notez tous les repas, encas et boissons que vous avez consommés. Tricher ne vous aidera pas, ni à vous, ni à nous puisque nous ne trouverons pas les éléments à modifier et nos conseils ne seront pas pertinents.

Pour vous fournir un retour de qualité, il serait intéressant d'indiquer, si possible, la taille des portions de chaque repas (par exemple : 100 g de pâtes complètes ou 200 ml de lait).

Vous avez bien tout noté ? Au bout de 7 jours, faites-nous parvenir votre journal alimentaire complété par e-mail à :

info@eatvice.be

Vous recevrez nos commentaires personnalisés par mail le plus rapidement possible et ce gratuitement.

Nous nous réjouissons de vous lire !

Ne faites pas régime, mangez mieux !

Vos informations personnelles :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Taille (cm) :

Poids jour 1 (kg) :

Poids jour 7 (kg) :

Nombre d'heures de sommeil par nuit :

Fumeur(se) : oui - non

Maladies, intolérances, allergies :

Objectif :

☐

Perte de poids

☐

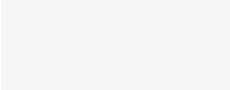
Être en bonne santé

☐

Prise de poids /
masse musculaire

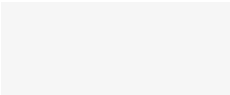
JOUR 1

Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise alimentaire
Petit déjeuner  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Diner  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Souper  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boisson)	Intensité de l'exercice
	____ : ____	_____	☐ Faible ☐ Moyenne ☐ Forte

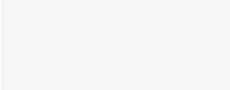
JOUR 2

Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise alimentaire
Petit déjeuner  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Diner  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Souper  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boisson)	Intensité de l'exercice
	____ : ____	_____	☐ Faible ☐ Moyenne ☐ Forte

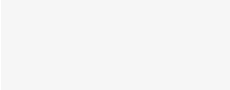
JOUR 3

Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise alimentaire
Petit déjeuner  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Diner  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Souper  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boisson)	Intensité de l'exercice
	____ : ____	_____	☐ Faible ☐ Moyenne ☐ Forte

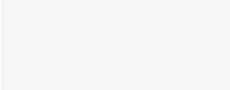
JOUR 4

Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise alimentaire
Petit déjeuner  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Diner  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Souper  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boisson)	Intensité de l'exercice
	____ : ____	_____	☐ Faible ☐ Moyenne ☐ Forte

JOUR 5

Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise alimentaire
Petit déjeuner  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Diner  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Souper  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boisson)	Intensité de l'exercice
	____ : ____	_____	☐ Faible ☐ Moyenne ☐ Forte

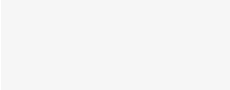
JOUR 6

Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise alimentaire
Petit déjeuner  ____ : ____	 	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	 	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Diner  ____ : ____	 	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	 	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Souper  ____ : ____	 	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	 	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boisson)	Intensité de l'exercice
	____ : ____		☐ Faible ☐ Moyenne ☐ Forte

JOUR 7

Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise alimentaire
Petit déjeuner  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Diner  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Souper  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie
Collation  ____ : ____	  	☐ Faim / soif ☐ Habitude ☐ Ennui ☐ Envie

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boisson)	Intensité de l'exercice
	____ : ____	_____	☐ Faible ☐ Moyenne ☐ Forte