

Journal des repas

Période : du ____ / ____ au ____ / ____

Jour :

	Repas	Heure	Énergie
Petit déj.			
Déj.			
En-cas			
Diner			
Boissons			

Jour :

	Repas	Heure	Énergie
Petit déj.			
Déj.			
En-cas			
Diner			
Boissons			

Jour :

	Repas	Heure	Énergie
Petit déj.			
Déj.			
En-cas			
Diner			
Boissons			

Jour :

	Repas	Heure	Énergie
Petit déj.			
Déj.			
En-cas			
Diner			
Boissons			

Jour :

	Repas	Heure	Énergie
Petit déj.			
Déj.			
En-cas			
Diner			
Boissons			

Jour :

	Repas	Heure	Énergie
Petit déj.			
Déj.			
En-cas			
Diner			
Boissons			

Jour :

	Repas	Heure	Énergie
Petit déj.			
Déj.			
En-cas			
Diner			
Boissons			

Autres informations

Spécifiez le type d'eau que vous buvez : eau du robinet, eau filtrée, eau de puits ou forage, eau en bouteilles ?	☐ Eau du robinet (« eau de la ville ») ☐ Eau de puits ou de forage ☐ Eau minérale en bouteilles. Marque : ☐ Filtration de l'eau. Marque :
Spécifiez le type d'huiles que vous utilisez pour vos vinaigrettes et autres utilisations à froid	
Spécifiez le type d'huiles ou gras que vous utilisez pour la cuisson	
Spécifiez le type de cuisson que vous utilisez	☐ Frit à la poêle ou à la friteuse ☐ Revenu à la poêle ☐ Grillé au barbecue ou à la plancha ☐ Réchauffé ou cuit au micro-ondes ☐ Cuit vapeur ☐ Cuit à l'étouffé ☐ Cuit à la cocotte-minute / autocuiseur