

Notez tout ce que vous mangez et ce que vous buvez (y compris les boissons alcoolisées) pendant 7 jours, en précisant les quantités (exemple : 3 assiettes de pâtes avec 2 tranches de jambon et du gruyère).

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matin							
<i>Entre les repas</i>							
Midi							

<i>Entre les repas</i>							
Soir							
<i>Entre les repas</i>							