



Deux journées habituelles et une journée différente si possible. Garde tes habitudes : ni journée modèle, ni pesée obligatoire.

Date : _____ Organisation du jour : _____

Après chaque prise, note les aliments et boissons, les ajouts et les quantités approximatives : bol, tranches, assiette, louche...
Écris librement, sans score ni calcul de calories.

Repas, collations et boissons, selon tes horaires

Moment	Aliments, boissons et quantités approximatives	Appétit, confort et contexte
Matin		
Midi		
Soir		
Autres prises		

Ce qui a facilité ou compliqué mes repas

Budget, temps, équipement, accès aux aliments, appétit, plaisir ou tolérance.

Une observation à garder, sans diagnostic

Ce journal ne diagnostique aucune carence. Arrête si noter tes repas augmente l'angoisse, la culpabilité ou le contrôle. Consulte en cas de perte de poids involontaire, difficultés à manger ou symptômes persistants.



Deux journées habituelles et une journée différente si possible. Garde tes habitudes : ni journée modèle, ni pesée obligatoire.

Date : _____ Organisation du jour : _____

Après chaque prise, note les aliments et boissons, les ajouts et les quantités approximatives : bol, tranches, assiette, louche...
Écris librement, sans score ni calcul de calories.

Repas, collations et boissons, selon tes horaires

Moment	Aliments, boissons et quantités approximatives	Appétit, confort et contexte
Matin		
Midi		
Soir		
Autres prises		

Ce qui a facilité ou compliqué mes repas

Budget, temps, équipement, accès aux aliments, appétit, plaisir ou tolérance.

Une observation à garder, sans diagnostic

Ce journal ne diagnostique aucune carence. Arrête si noter tes repas augmente l'angoisse, la culpabilité ou le contrôle. Consulte en cas de perte de poids involontaire, difficultés à manger ou symptômes persistants.



Deux journées habituelles et une journée différente si possible. Garde tes habitudes : ni journée modèle, ni pesée obligatoire.

Date : _____ Organisation du jour : _____

Après chaque prise, note les aliments et boissons, les ajouts et les quantités approximatives : bol, tranches, assiette, louche...
Écris librement, sans score ni calcul de calories.

Repas, collations et boissons, selon tes horaires

Moment	Aliments, boissons et quantités approximatives	Appétit, confort et contexte
Matin		
Midi		
Soir		
Autres prises		

Ce qui a facilité ou compliqué mes repas

Budget, temps, équipement, accès aux aliments, appétit, plaisir ou tolérance.

Une observation à garder, sans diagnostic

Ce journal ne diagnostique aucune carence. Arrête si noter tes repas augmente l'angoisse, la culpabilité ou le contrôle. Consulte en cas de perte de poids involontaire, difficultés à manger ou symptômes persistants.



Choisir un premier changement

Relis les trois journées. Elles donnent un aperçu incomplet de ton alimentation. Complète avec tes habitudes de la semaine, sans attribuer de note santé.

Ce que j'observe

Point à relire	Habitude et contrainte observées
Fruits et légumes, diversité	
Légumes secs et féculents complets	
Sources de protéines et repas suffisants	
Boissons, appétit et confort	

Repères français adultes, extraits : au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, légumes secs au moins deux fois par semaine, au moins un féculent complet par jour. Les besoins individuels et les maladies peuvent demander une adaptation. Sources et précisions dans l'article lié en pied de page. Trois jours ne permettent pas de vérifier toutes les fréquences hebdomadaires.

Une modification réaliste

Exemples : de l'eau à une occasion habituelle de soda, des légumes surgelés dans un plat apprécié, des lentilles en petite quantité selon la tolérance, compléter un repas insuffisant.

Ce que je vais essayer et à quel repas :

Ce que je prévois pour le budget, le temps ou la tolérance :

Date de bilan, après une ou deux semaines : _____

À relire : faisabilité, plaisir, appétit et confort. Aucun résultat biologique n'est promis.

Questions à poser au professionnel

Ce journal ne diagnostique aucune carence. Arrête si noter tes repas augmente l'anxiété, la culpabilité ou le contrôle. Consulte en cas de perte de poids involontaire, difficultés à manger ou symptômes persistants.