



# JOURNAL ALIMENTAIRE 7 JOURS

Nos experts en diététique foodspring analysent gratuitement votre alimentation!

Ce que vous mangez, quand et pourquoi vous mangez?

Notre objectif est d'obtenir un aperçu détaillé de vos habitudes alimentaires en nous basant sur votre journal alimentaire sur 7 jours entiers. Souvent, le seul fait de noter ses repas est suffisant pour déclencher une réflexion sur ses propres habitudes alimentaires. Une fois que cette prise de conscience a eu lieu, l'alimentation peut être optimisée durablement. En nous servant de votre journal alimentaire personnel, nous entendons vous faire des recommandations, des suggestions d'amélioration pour optimiser votre alimentation.

Notre objectif:

Des commentaires, grâce auxquels vous pourrez aspirer sans problème majeur à une modification de votre alimentation à long terme et développer votre conscience des repas et des aliments.

La marche à suivre:




Notez pendant 7 jours tous les repas que vous faites dans le journal alimentaire. Soyez honnête avec vous-même et notez tous les repas, snacks ou boissons que vous avez consommés - cacher ou tricher ne vous aidera pas, sans compter que cela nous rendra aussi la tâche plus difficile. Pour vous fournir un retour étayé, il serait bon que vous indiquiez également, si possible, la taille des portions de chaque prise alimentaire (par ex. 100 g de riz complet ou 150 ml de jus d'orange). Vous avez bien tout noté ? Au bout de 7 jours, faites-nous parvenir votre journal alimentaire complété par e-mail à :

[service@foodspring.fr](mailto:service@foodspring.fr)

[service@foodspring.com](mailto:service@foodspring.com)

Quelques jours plus tard, vous recevrez nos commentaires personnalisés. Nous nous réjouissons de vous lire ! Travaillons ensemble à votre objectif physique!

Votre petit déjeuner pourrait ressembler à:

Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise de nourriture
Petit déjeuner   <input type="text"/> : <input type="text"/>	 1 tiers de baguette 50 grammes de beurre 100 grammes de saumon fumé 1 pomme petite pomme	<input type="checkbox"/> Habitude <input type="checkbox"/> Faim / soif <input type="checkbox"/> Ennui <input type="checkbox"/> Frustration <input type="checkbox"/> Envie / plaisir



Vos informations personnelles

Nom:

Prénom:

Né(e) le:

Taille (cm):

Poids (1er jour):

Poids (7e jour):

Durée approximative du sommeil quotidien en heures:













Profession:




---













 Fumeur(se) Non fumeur(se) Fumeur(se) social(e)Maladies, intolérances, allergies :  




---













Objectif physique Perte de poids Être en bonne santé Musculation Prendre du poids




Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise de nourriture
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Collation  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir













Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Intensité de l'exercice
		 _____	Faible Moyenne Forte




Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise de nourriture
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Collation  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir













Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Intensité de l'exercice
		 _____	Faible Moyenne Forte




Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise de nourriture
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Collation  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Intensité de l'exercice
		 _____	Faible Moyenne Forte













Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise de nourriture
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Collation  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir




Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Intensité de l'exercice
		 _____	Faible Moyenne Forte













Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise de nourriture
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Collation  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir




Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Intensité de l'exercice
		 _____	Faible Moyenne Forte



Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise de nourriture
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Collation  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Intensité de l'exercice
		 _____	Faible Moyenne Forte

Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise de nourriture
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Collation  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Habitude Faim / soif Ennui Frustration Envie / plaisir

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Intensité de l'exercice
		 _____	Faible Moyenne Forte