Mon journal alimentaire · Date _____

Heure	Repas	Ce que j'ai mangé et bu	Quantité	Faim avant	Faim après	Notes
Eau (verres)		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				

Faim : 1 pas faim du tout · 3 prêt à manger · 5 très faim. Une quantité approximative suffit.