

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Vous avez entre les mains un carnet alimentaire qui vous permettra de noter chaque jour les différents aliments que vous consommez. Avec les quelques conseils suivants vous renseignerez au mieux votre médecin, lui permettant de vous prescrire une alimentation compatible avec votre vie personnelle et professionnelle, tout en gardant des aliments que vous aimez pour votre plaisir.

## 7 CONSEILS POUR VOUS AIDER

### 1 NE CHANGEZ PAS VOTRE ALIMENTATION

parce que vous notez ce que vous mangez.

### 2 ECRIVEZ APRÈS CHAQUE REPAS

ce que vous avez consommé et non à la fin de la journée.

### 3 NOTEZ AVEC PRÉCISION LA NATURE DES ALIMENTS.

Exemples : Pour la viande, précisez laquelle et si vous pouvez le morceau. Pour les féculents, précisez s'il s'agit d'un gratin ou d'un assaisonnement avec une sauce ou une autre matière grasse. Pour le pain, précisez s'il s'agit de baguette ou de pain aux céréales ou de pain de mie. Pour les laitages, précisez la marque et s'il s'agit ou non d'un produit allégé.

### 4 PRÉCISEZ LA QUANTITÉ D'ALIMENTS QUE VOUS CONSOMMEZ

quand vous le pouvez et sans peser.

Exemples : Pour le pain : combien de morceaux ou de tranches ?

Pour les boissons : nombre de verres...

### 5 NOTEZ LES LIEUX OÙ VOUS MANGEZ

(café, restaurant en ville, dans l'entreprise, à la maison, chez des amis, dans la famille...)

### 6 NOTEZ ÉGALEMENT VOTRE SENSATION DE FAIM

ou votre envie de manger. Il s'agit de sensations différentes. La sensation de faim s'exprime par un "vide" à l'estomac et le besoin impérieux de consommer. L'envie de manger est une sensation plus diffuse qui vient de la tête et non du ventre. Il existe d'autres raisons qui peuvent entraîner une consommation excédentaire d'aliments. Nous vous proposons quelques choix, vous pouvez en ajouter si vous le souhaitez.

### 7 CONTINUEZ CET EFFORT PENDANT UNE DIZAINE DE JOURS.

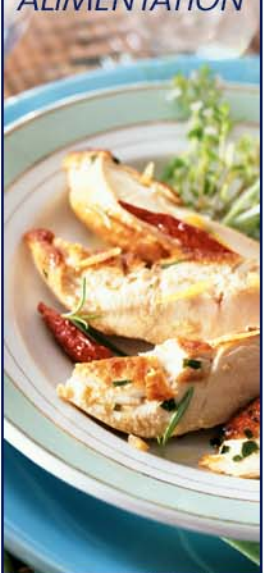

Ces résultats permettront à votre médecin de trouver plus facilement des solutions pour vous aider à contrôler vos apports énergétiques et équilibrer votre alimentation.

Bon Courage !





# moncarnetalimentaire

JOUR : .....	Petit déjeuner	Collation Matinée	Déjeuner	Collation Après-midi	Dîner	Grignotage Soirée et nuit
HEURE						
ALIMENTATION						
						
	J'ai envie de manger 1 2 3 4 5	J'ai envie de manger 1 2 3 4 5	J'ai envie de manger 1 2 3 4 5	J'ai envie de manger 1 2 3 4 5	J'ai envie de manger 1 2 3 4 5	J'ai envie de manger 1 2 3 4 5
	J'ai faim 1 2 3 4 5	J'ai faim 1 2 3 4 5	J'ai faim 1 2 3 4 5	J'ai faim 1 2 3 4 5	J'ai faim 1 2 3 4 5	J'ai faim 1 2 3 4 5
	Je m'ennuie 1 2 3 4 5	Je m'ennuie 1 2 3 4 5	Je m'ennuie 1 2 3 4 5	Je m'ennuie 1 2 3 4 5	Je m'ennuie 1 2 3 4 5	Je m'ennuie 1 2 3 4 5