

RELEVÉ ALIMENTAIRE

NOM **Prénom**

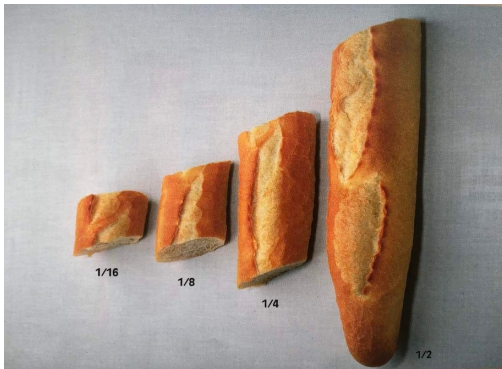
Ce document est à réaliser au fur et à mesure pendant 3 jours (idéalement 2 jours de semaine et 1 jour de week-end).

Notez-y tout ce que vous mangez et buvez sur 24 heures. Essayer d'être le plus précis possible : exemple steak haché plutôt que viande.

Aliments liquides : un bol ou une grande tasse (250 ml), une petite tasse à café (50 ml), une cuillère à soupe (c.s), une cuillère à café (c.c), un grand verre (200 ml), un petit verre (120 ml), une louche (125g), une assiette à soupe (250 g).

Aliments solides : une tranche fine, moyenne ou grosse pour la viande et la charcuterie, pour le fromage (1 portion individuelle = 30 g).

Pour la baguette en portion (ex : $\frac{1}{4}$ de baguette....)



N'oubliez pas de rajouter les sauces (mayonnaise, ketchup....).

Pour les boissons : Préciser si eau plate, boissons sucrées (jus de fruits, soda...), alcool (bière, vin, apéritif...)

	Journée de semaine :	Journée de semaine :	1 journée le week-end :
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			