Journal alimentaire — 7 jours

Carnet gratuit à imprimer | Observer vos repas sans culpabiliser

Une semaine pour décrire vos habitudes sans compter les calories ni juger vos repas. Notez uniquement ce qui vous paraît utile.

Jours 1 à 4 — semaine du _____

Jour	Matin	Midi	Soir	Collations / ressenti
Jour 1	_____	_____	_____	_____
Jour 2	_____	_____	_____	_____
Jour 3	_____	_____	_____	_____
Jour 4	_____	_____	_____	_____

Jours 5 à 7 — semaine du _____

Jour	Matin	Midi	Soir	Collations / ressenti
Jour 5	_____	_____	_____	_____
Jour 6	_____	_____	_____	_____

Jour	Matin	Midi	Soir	Collations / ressenti
Jour 7	_____	_____	_____	_____

Notes libres : contexte, horaires, faim, plaisir ou inconfort éventuel. Aucun aliment n’est à classer comme « bon » ou « mauvais ».

Si noter vos repas augmente votre anxiété ou vos comportements de contrôle, interrompez ce suivi et parlez-en à un professionnel de santé.