



**JESSIKA COUILLARD**  
Diététicienne Nutritionniste

## JOURNAL ALIMENTAIRE

**A remplir sur 3 à 7 jours avant le 1er RDV en notant:**

**-la quantité d'aliment consommé en gramme**

**-la marque ou les ingrédients composant l'aliment**

**-échelle de gravité ressenti des symptômes de 0 à 10 (zéro étant: aucun symptôme et dix étant: symptôme empêchant une vie normale)**

JOURS	REPAS	COMPOSITION DU MENU	SYMPTOMES/GRAVITE
	Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
	Collation	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
	Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
	Collation	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
	Dîner	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

		•	•
	Collation	• • •	• • •
	Petit déjeuner	• • • • •	
	Collation	• • •	
	Déjeuner	• • • • •	
	Collation	• • •	
	Dîner	• • • • •	
	Collation	• • •	
	Petit déjeuner	• • • • •	

	Collation	• • •	
	Déjeuner	• • • • •	
	Collation	• • •	
	Dîner	• • • • •	
	Collation	• • •	
	Petit déjeuner	• • • • •	
	Collation	• • •	
	Déjeuner	• • • • •	
	Collation	•	

		<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li></ul>	
	Dîner	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
	Collation	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
	Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
	Collation	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
	Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
	Collation	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
	Dîner	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
	Collation	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	