

# Le carnet alimentaire

Le carnet alimentaire est un support qui vous permet de mettre en place votre programme alimentaire.

Vous notez après chaque repas ou en-cas, ce qui vient d'être consommé (boisson ou aliment solide) afin de ne pas l'oublier.






Indiquez la date, indiquez les activités sportives

Précisez :

- ✓ quand les repas sont pris à l'extérieur,
- ✓ s'il y a un accompagnement ou une cuisson qui sort de l'ordinaire,
- ✓ les quantités ingérées si elles sont différentes de celles préconisées lors de la consultation,
- ✓ les effets sur la digestion,
- ✓ vos glycémies, ...

Le carnet alimentaire va vous servir de guide : vous pouvez aussi l'utiliser pour planifier vos repas et programmer vos menus.

Vous en trouverez un exemple sur le site « mangerbouger.fr » à la rubrique « la fabrique à menus » selon l'exemple ci-après :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26 novembre	27 novembre	28 novembre	29 novembre	30 novembre	1 décembre	2 décembre
D É J E U N E R S						
Avocats aux crevettes * Œufs au jambon * Carottes et pommes de terre rôties au four * Fromage * Compote de pommes sans sucre ajouté * Pain	 Salade de betteraves * Sardines farcies à la ratatouille * Gnocchis * Fromage * Brochettes de fruits rouges, bananes et poires * Pain	 Petite salade de carottes et pommes * Poulet à l'ail * Poireaux-pommes de terre * Petit-suisse aromatisé * Pain	Soupe de cresson (en brique) * Cabillaud au crumble de jambon cru * Riz oriental * Fromage * Compote de fruits sans sucre ajouté * Pain	Champignons à la crème * Travers de porc grillés * Épinards et semoule de couscous *  Clafoutis aux fruits * Pain	Macédoine de légumes sur fonds d'artichauts *  Boulettes de viande à la sauce tomate * Carottes au quinoa croquant * Fromage * Ananas * Pain	Mais à la sauce vinaigrette * Poulet aux noix de cajou * Purée de pommes de terre * Fromage *  Ananas * Pain



Christine MATHIEU-MADASCHI  
Diététicienne – Nutritionniste D.E.

*Dietimince*<sup>®</sup>

06 13 40 78 48

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE