

## Journal alimentaire

N'hésitez pas à ajouter vos ressentis, vos sensations digestives et intestinales, vos questions, etc. (au dos si à l'écrit ou sur une autre page si à l'ordinateur)

|    | Petit déjeuner | Matinée | Déjeuner | Après-midi | Diner | Coucher | Hydratation | Activité physique |
|----|----------------|---------|----------|------------|-------|---------|-------------|-------------------|
| J1 |                |         |          |            |       |         |             |                   |
| J2 |                |         |          |            |       |         |             |                   |
| J3 |                |         |          |            |       |         |             |                   |
| J4 |                |         |          |            |       |         |             |                   |
| J5 |                |         |          |            |       |         |             |                   |
| J6 |                |         |          |            |       |         |             |                   |
| J7 |                |         |          |            |       |         |             |                   |