**MES HABITUDES ALIMENTAIRES** – ce que je **mange** et ce que je **bois** habituellement.

Merci d’être le plus **précis** possible (indiquer les quantités approximatives sans pour autant tout peser, s’il s’agit d’aliments complets ou non, bios ou non, les marques éventuellement, les **matières grasses utilisées** en assaisonnement et pour la cuisson, le mode de cuisson éventuellement.

**REPAS PRINCIPAUX** (n’oubliez pas les boissons)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | MATIN | MIDI | SOIR |
| LUNDI |  |  |  |
| MARDI |  |  |  |
| MERCREDI |  |  |  |
| JEUDI |  |  |  |
| VENDREDI |  |  |  |
| SAMEDI |  |  |  |
| DIMANCHE |  |  |  |

**COLLATIONS ÉVENTUELLES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | EN MATINÉE | APRÈS-MIDI | SOIRÉE |
| LUNDI |  |  |  |
| MARDI |  |  |  |
| MERCREDI |  |  |  |
| JEUDI |  |  |  |
| VENDREDI |  |  |  |
| SAMEDI |  |  |  |
| DIMANCHE |  |  |  |

**BOISSONS EN DEHORS DES REPAS ET QUANTITÉS :**

**AUTRES INFORMATIONS ÉVENTUELLES :**