

| Date et jour | Aliments/Boissons | Symptômes physiques | État émotionnel | Niveau d'énergie | Rassasié? |
|---------------------------------|-------------------|---------------------|-----------------|------------------|-----------|
| JOUR 1 Repas du matin | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du midi | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du soir | | | | | |
| Collation | | | | | |

| Date et jour | Aliments/Boissons | Symptômes physiques | État émotionnel | Niveau d'énergie | Rassasié? |
|---------------------------------|-------------------|---------------------|-----------------|------------------|-----------|
| JOUR 2 Repas du matin | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du midi | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du | | | | | |

| | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|
| soir | | | | | |
| Collation | | | | | |

| Date et jour | Aliments/Boissons | Symptômes physiques | État émotionnel | Niveau d'énergie | Rassasié? |
|----------------|-------------------|---------------------|-----------------|------------------|-----------|
| JOUR 3 | | | | | |
| Repas du matin | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du midi | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du soir | | | | | |
| Collation | | | | | |

| Date et jour | Aliments/Boissons | Symptômes physiques | État émotionnel | Niveau d'énergie | Rassasié? |
|----------------|-------------------|---------------------|-----------------|------------------|-----------|
| JOUR 4 | | | | | |
| Repas du matin | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du midi | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du | | | | | |

| | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|
| soir | | | | | |
| Collation | | | | | |

| Date et jour | Aliments/Boissons | Symptômes physiques | État émotionnel | Niveau d'énergie | Rassasié? |
|----------------|-------------------|---------------------|-----------------|------------------|-----------|
| JOUR 5 | | | | | |
| Repas du matin | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du midi | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du soir | | | | | |
| Collation | | | | | |

| Date et jour | Aliments/Boissons | Symptômes physiques | État émotionnel | Niveau d'énergie | Rassasié? |
|----------------|-------------------|---------------------|-----------------|------------------|-----------|
| JOUR 6 | | | | | |
| Repas du matin | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du midi | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du | | | | | |

| | | | | | |
|---------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------|-------------------------|------------------|
| soir | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Date et jour | Aliments/Boissons | Symptômes physiques | État émotionnel | Niveau d'énergie | Rassasié? |
| JOUR 7 | | | | | |
| Repas du matin | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du midi | | | | | |
| Collation | | | | | |
| Repas du soir | | | | | |
| Collation | | | | | |