

Rappel :

Incluez les nutriments pertinents. Par exemple, n'ajoutez pas de colonne pour l'alcool si vous n'en avez pas consommé

Figure 3b : Exemples d'analyse nutritionnelle avec un toast à l'avocat + un café

Date	Aliment	Calories	Glucides	Sucre Sucre	Sodium	Lipides	Protéines	Caféine	Alcool	Données Source
Vendredi 12 décembre, 2025	Toast à l'avocat <ul style="list-style-type: none"> • Ingrédient n° 1 : 1/2 mini-avocat • Ingrédient n° 2 : 1/2 oignon rouge • Ingrédient n° 3 : 1 tranche de pain Dave's Killer Good Seed 	kcal	g	g	mg	g	g	mg	g	Nutrition étiquette
		kcal	g	g	mg	g	g	mg	g	wegman s.com
		kcal	g	g	mg	g	g	mg	g	Valeurs nutritionnelles étiquette

Date	Produit	Calories	Glucides	Ajoutés Sucre	Sodium	Lipides	Protéines	Caféine	Alcool	Données Source
	Café									
	<ul style="list-style-type: none"> Ingrédient n° 1 : café instantané Nescafé 	kcal	g	g	mg	g	g	mg	g	Étiquette nutritionnelle
	<ul style="list-style-type: none"> Ingrédient n° 2 : 3 sachets de Splenda 	kcal	g	g	mg	g	g	mg	g	Étiquette nutritionnelle
	<ul style="list-style-type: none"> Ingrédient n° 3 : un peu de crème à base de lait d'avoine 	kcal	g	g	mg	g	g	mg	g	Étiquette nutritionnelle
Totaux	Petit-déjeuner	kcal	g	g	mg	g	g	g	g	

Figure 3 : Analyses nutritionnelles du petit-déjeuner

Étape 4 : Planifiez les ressources dont vous avez besoin et votre budget

Exemple de plan avec objectif personnalisé :

Objectif n° 1 : augmenter l'apport quotidien en protéines ET réduire la consommation d'alcool

+ grammes de protéines - grammes d'alcool

Approche n° 1 : manger plus de haricots ET boire moins de vin

Plan : acheter des haricots ET réduire la consommation de vin + augmenter la consommation de boissons électrolytiques

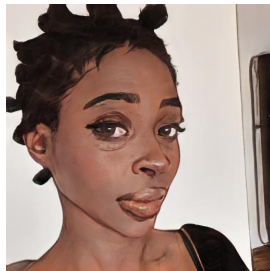


Rappel :

Cela doit être basé sur VOS objectifs alimentaires et vous permettre d'économiser de l'argent pour vos courses.

Étape 5 : Préparation des repas

Déterminez la structure de la préparation des repas :



Rappel :

Posez-vous les questions suivantes

« Est-ce que je veux planifier pour une journée, pour une semaine ? Ou pour un week-end ? »

« C'est nouveau pour moi. Ça m'aiderait peut-être de commencer par planifier ce que je vais manger pour le petit-déjeuner, le déjeuner, le dîner et les collations »

« Après quelques essais et erreurs, je vais augmenter la portion de mon repas »

Étape 6 : Allons faire les courses !!

Restez organisé grâce à un plan de courses

« Je dois faire une liste de courses. »

« Je dois aussi garder une trace de tout ça — je vais utiliser un calendrier. »

« Je devrais peut-être envisager d'acheter d'autres outils pour m'aider à m'organiser. Mais pour commencer, je vais utiliser les outils de mon téléphone, comme les applications de prise de notes. »