



[www.nutriyoti.ch](http://www.nutriyoti.ch)

NOM:

Date de naissance

**L'alimentation et les boissons pour la semaine qui commence le**

**Jour**

**Petit-déjeuner**

*Comment vous sentez-vous après le repas (émotions et sensations physiques)?*

**Déjeuner**

*Comment vous sentez-vous après le repas (émotions et sensations physiques)?*

**Dîner**

*Comment vous sentez-vous après le repas (émotions et sensations physiques)?*

**Toute boisson pendant la journée (indiquez l'heure)**

**Fruit et légumes (indiquez l'heure)**

**Toute autre collation (indiquez l'heure)**