

# CARNET ALIMENTAIRE

NOM : .....

PRÉNOM : .....

## A quoi sert un carnet alimentaire ?

C'est pour vous que vous le faites. Il est là pour vous permettre de prendre conscience de votre comportement.

Il officialise ce que vous mangez : en quantité et en qualité.

La meilleure façon de prendre conscience de votre régime réel est de tout noter au fur et à mesure dans un carnet... Afin d'avoir une vision réaliste de ce que nous mangeons.

(Ce qui compte : La valeur calorique de la semaine !  
on peut se priver un jour et manger pour deux le lendemain !)

Vous pouvez aussi repérer les situations, les états émotionnels, les systématiques qui vous conduisent à manger avec excès.

# A TENIR PENDANT AU MOINS 4 JOURS DE SEMAINE CONSÉCUTIFS

## Comment remplir le carnet alimentaire ?

Noter immédiatement dans un carnet, après chaque repas ou en-cas, ce qui vient d'être consommé (boisson ou aliment solide) afin de ne pas l'oublier.

→ Première colonne : indiquez le type de repas, l'heure et lieu (domicile, restaurant, cantine, stade ...) de celui-ci

→ Deuxième colonne :

*noter :*

- Les aliments (solides et liquides) consommés, sans oublier les **condiments** qui sont ajoutés;
- Origine (industrielle - marque - ou maison);
- Ne pas oublier le beurre, la margarine, l'huile d'ajout (préciser le type de cuisson : grillés, vapeur, frits...), la crème fraîche et la mayonnaise...
- Ne pas oublier de noter également tous les suppléments alimentaires consommés tels que vitamines ou minéraux, boissons énergétiques pour sportifs ou protéinées, aliments de régime ou laxatifs.

→ Troisième colonne : Notez la quantité (ou le volume pour les liquides) des aliments consommés.

Exemple:

*Aliments liquides :*

un **bol** ou une **grande tasse** (250ml)

une **petite tasse à café** (50ml)

une **cuillère à soupe (c.s)**

une **cuillère à café (c.c)**

un **grand verre** (200ml)

un **petit verre** (120ml)

une **louche** (125g)

une **assiette a soupe** (250g)

*Aliments solides :*

une **tranche (tr)** fine, moyenne ou grosse pour la viande ou la charcuterie en

**tranche** pour pain (1 - 2 - 3)

en **portion** (1=30g) pour le fromage

*Pour le sel, le poivre et les épices :*

estimez leur quantité par

+ : peu

++ : moyen

+++ : beaucoup

## EXEMPLE

**Activité quotidienne :** travail de bureau + 2h de bricolage  
**Activité sportive :** 45 min footing + 15 min d'abdominaux

Repas - Horaire - Lieu	Aliment ou boisson (avec les marques)	Quantité
<b>Type de repas:</b> Petit Déjeuner  <b>Heures :</b> 7h15 <b>Lieu :</b> domicile	Thé Sucre blanc Céréales : Muesli sans sucre Sucre blanc Lait ½ écrémé Jus d'orange 100% Pur jus	1 gde tasse 1cc 1bol 1cc 3cs 1 gd verre
<b>Type de repas:</b> Collation  <b>Heures :</b> 10h00 <b>Lieu :</b> bureau	Eau : Robinet ou Evian Barre chocolatée : Mars	1 gd verre 1
<b>Type de repas:</b> Déjeuner  <b>Heures :</b> 12h30 <b>Lieu :</b> restaurant	Apéritif Martini Eau : robinet Olives vertes nature Vin rouge 12° Carottes crues (râpées) Vinaigrette classique Poulet rôti Haricots verts sautés Pommes de terre vapeur Pain blanc Pomme crue Café noir Sucre blanc	1 dose 1 pt v 5 2 pt v 4 cs 2 cc 1 cuisse ½ assiette 1 moyenne 1/5 de baguette 1 1 pte tasse 1
<b>Type de repas:</b> En-cas  <b>Heures :</b> 16h00 <b>Lieu :</b> bureau	Thé sucré au distributeur Biscuits secs : Petits beurre (LU)	1 gde tasse 3 (soit 25g)
<b>Type de repas:</b> Dîner  <b>Heures :</b> 20h00 <b>Lieu :</b> domicile	Potage de légumes maison (pommes, de terre, carottes, poireaux) Pâtes : coquillettes Sauce tomate Basilic Fromage râpé : gruyère Yaourt entier aux fruits	1 assiette  1 assiette 3cs  1cs 1
<b>Type de repas:</b> En-cas  <b>Heures :</b> 22h00 <b>Lieu :</b> domicile	Une pomme	1 pt verre

**JOUR :**

---

**Activité quotidienne :**  
**Activité sportive :**

Repas - Horaire - Lieu	Aliment ou boisson (avec les marques)	Quantité

# QUELLES SONT VOS HABITUDES ALIMENTAIRES ?

## Boissons : quelle quantité buvez-vous chaque jour ?

Eau..... Laquelle ..... Sodas ..... Lesquels .....  
 Vin ..... Lequel ..... Alcool..... Lequel .....  
 Café..... Thé.....

## Combien de fois par semaine consommez-vous ?

De la viande ..... Lesquelles ..... Mode de cuisson.....  
 Du poisson ..... Lesquels ..... Mode de cuisson.....  
 Des oeufs ..... Bio ou non bio ..... Mode de cuisson.....  
 Des produits laitiers .....  
 Lait ..... Quelle quantité par jour.....  
 Lait entier..... Lait ½ écrémé ..... Lait écrémé .....  
 Lait de vache ..... Lait de chèvre ..... Autre .....  
 Fromages ..... Lesquels .....  
 Yaourts ..... Lesquels .....  
 Des céréales ..... Lesquelles .....  
 Du pain ..... Lequel .....  
 Des féculents (pâtes, riz, pommes de terre).....  
 Des légumineuses (lentilles, haricots blanc, pois, fèves) .....  
 Des fruits ..... Des crudités .....  
 Des légumes cuits ..... Lesquels .....  
 Des huiles d'assaisonnement (salade, crudités) ..... Lesquelles .....  
 Des pâtisseries (gâteaux, sucrerie, barres chocolatées) .....  
 Des viennoiseries (croissants, pain au chocolat).....

## Quel est votre équilibre alimentaire sur une journée ?

	Eau	Protéines	Laitages	Produits céréalier	Fruits et légumes	Sucrierie, boissons sucrés
Nombre de portions						
	Gr 1	Gr 2	Gr 3	Gr 4	Gr 5	
Petit déjeuner						
Déjeuner						
Goûter						
Dîner						
En dehors des repas						

## Comment calculer vos portions ?

### Groupe 1 : Eau

1 portion = 1 verre de 25 cl.

**Groupe 2 : Protéines** 1 portion = 1 morceau de viande = 1 part de poisson = 2 oeufs

### Groupe 3 : Laitages

1 portion = 1 bol de lait = 1 yaourt = 1 part de fromage (environ 1/8 de camember)

### Sucrierie et boissons sucrées

Exemple = 20 cl de boisson sucrée = 1 barre chocolatée = 1 gâteau = 1 croissant = 5 bonbons

## J'utilise les équivalences de portions

### Groupe 4 : produits céréaliers

1 portion = 1 bol de céréales, de muesli ou de flocons d'avoine = 1 morceau de pain = 1 tarte = 1 assiette de riz, pâte ou pommes de terre = 1 assiette de lentilles ou de haricots blanc = 1 assiette de semoule

### Groupe 5 : Fruits et légumes

1 portion = 1 fruit = 1 salade de fruits = 1 compote = 1 salade, 1 crudité = 1 assiette de légumes cuits