

## CARNET ALIMENTAIRE

Ce carnet alimentaire permet à votre diététicienne de cerner vos habitudes alimentaires afin de repérer les points positifs et les erreurs à corriger.

C'est le point de départ de votre bilan nutritionnel, qui sera approfondi lors de la première consultation.

Le carnet alimentaire est aussi un très bon outil pour vous, si vous souhaitez le remplir tout au long du suivi diététique, pour analyser vous-même, ou avec l'aide de votre spécialiste, votre comportement alimentaire.

**A tenir pendant au moins 3 jours de semaine consécutifs et 1 jour de week-end.**

### Comment remplir le carnet alimentaire ?

Notez 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 le lieu (domicile, restaurant, cantine, stade...) de celui-ci.

➤ **Deuxième colonne** :

notez :

- 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, la mayonnaise...
- ne pas oublier de noter également tous les compléments 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** (250 ml)  
une **petite tasse à café** (50 ml)  
une **cuillère à soupe (c.s)**  
une **cuillère à café (c.c)**  
un **grand verre** (200 ml)  
un **petit verre** (120 ml)  
une **louche** (125g)  
une **assiette à soupe** (250 g)

#### Aliments solides :

une **tranche (tr)** fine, moyenne ou grosse pour la viande et la charcuterie  
en **portion** pour le pain (1/4, 1/3 ou 1/2 baguette)  
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 fractionné en nature

Repas – Horaire – Lieu	Aliment ou boisson (avec les marques)	Quantité
<b>Type de repas :</b> Petit Déjeuner <b>Heure :</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 1 cc 1 bol 1 cc 3 cs 1 gd verre
<b>Type de repas :</b> Collation <b>Heure :</b> 10h00 <b>Lieu :</b> bureau	Eau : Evian Barre chocolatée : Mars	1 gd verre 1
<b>Type de repas :</b> Déjeuner <b>Heure :</b> 12h30 <b>Lieu :</b> restaurant	Apéritif Ricard Eau : robinet Olives vertes nature Vin rouge 12° Carottes crues (râpées) Vinaigrette classique Poulet rôti Haricots verts sautés Pommes de terre vapeur Baguette Pomme crue Café noir Sucre blanc	1 dose 1 pt v 5 2 pt verres 4 c. à soupe 2 c. à café 1 cuisse ½ assiette 1 moyenne 1/5 de baguette 1 1 pte tasse 1
<b>Type de repas :</b> En-cas <b>Heure :</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>Heure :</b> 20h00 <b>Lieu :</b> domicile	potage de légumes maison (pommes, de terre, carottes, poir pâtes : coquillettes sauce tomate au Heinz basilic fromage râpé : gruyère yaourt entier aux fruits	1 assiette 1 assiette 3 cs  1 cs 1
<b>Type de repas :</b> En-cas <b>Heure :</b> 22h00 <b>Lieu :</b> domicile	cidre doux	1 pt verre

***Jour 1 :***

---

*Activité quotidienne :*

*Activité sportive :*

<b>Repas – Horaire – Lieu</b>	<b>Aliment ou boisson (avec les marques)</b>	<b>Quantité</b>

***Jour 2 :***

---

*Activité quotidienne :*

*Activité sportive :*

<b>Repas – Horaire – Lieu</b>	<b>Aliment ou boisson (avec les marques)</b>	<b>Quantité</b>

***Jour 3 :***

---

*Activité quotidienne :*

*Activité sportive :*

<b>Repas – Horaire – Lieu</b>	<b>Aliment ou boisson (avec les marques)</b>	<b>Quantité</b>

***Jour 4 :***

---

*Activité quotidienne :*

*Activité sportive :*

<b>Repas – Horaire – Lieu</b>	<b>Aliment ou boisson (avec les marques)</b>	<b>Quantité</b>

***Jour 5 :***

---

*Activité quotidienne :*

*Activité sportive :*

<b>Repas – Horaire – Lieu</b>	<b>Aliment ou boisson (avec les marques)</b>	<b>Quantité</b>

**Jour 6 :**

---

*Activité quotidienne :*

*Activité sportive :*

<b>Repas – Horaire – Lieu</b>	<b>Aliment ou boisson (avec les marques)</b>	<b>Quantité</b>

***Jour 7 :***

---

*Activité quotidienne :*

*Activité sportive :*

<b>Repas – Horaire – Lieu</b>	<b>Aliment ou boisson (avec les marques)</b>	<b>Quantité</b>