



CARNET ALIMENTAIRE

NOM :

PRENOM :

Prochain RDV le :

Carnet alimentaire réalisé en collaboration avec Mmes Garcin et Hamard du Laboratoire d'Etudes de la Motricité Humaine (EA 3608) de la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique, Université Lille 2.

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 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 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** (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 ($\frac{1}{4}$ ou **1/3** ou $\frac{1}{2}$ 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
Type de repas : Petit Déjeuner Heure : 7h15 Lieu : 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
Type de repas : Collation Heure : 10h00 Lieu : bureau	Eau : Evian Barre chocolatée : Mars	1 gd verre 1
Type de repas : Déjeuner Heure : 12h30 Lieu : 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
Type de repas : En-cas Heure : 16h00 Lieu : bureau	thé sucré au distributeur biscuits secs : Petits beurre (LU)	1 gde tasse 3 (soit 25g)
Type de repas : Dîner Heure : 20h00 Lieu : domicile	potage de légumes maison (pommes, de terre, carottes, poireaux) pâtes : coquillettes sauce tomate au Heinz basilic fromage râpé : gruyère yaourt entier aux fruits	1 assiette 1 assiette 3 cs 1 cs 1
Type de repas : En-cas Heure : 22h00 Lieu : domicile	cidre doux	1 pt verre

Jour 1 :

Activité quotidienne :

Activité sportive :

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

Jour 2 :

Activité quotidienne :

Activité sportive :

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

Jour 3 :

Activité quotidienne :

Activité sportive :

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

Jour 4 :

Activité quotidienne :

Activité sportive :

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

Jour 5 :

Activité quotidienne :

Activité sportive :

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

Jour 6 :

Activité quotidienne :

Activité sportive :

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

Jour 7 :

Activité quotidienne :

Activité sportive :

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