

Jour/date														
Déjeuner														
faim satiété		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Collation														
Diner														
collation														
Souper														
Collation														
Activité physique Eau														
Portion	4 2	légumes/fruits		légumes/fruits		légumes/fruits		légumes/fruits		légumes/fruits		légumes/fruits		/28
		prod.céréaliers		prod.céréaliers		prod.céréaliers		prod.céréaliers		prod.céréaliers		prod.céréaliers		/14
	4	Aliments protéinés		Aliments protéinés		Aliments protéinés		Aliments protéinés		Aliments protéinés		Aliments protéinés		/28
faim	(0) Pas faim du tout (1) à peine (2) normale (3) grande (4) intense													
satiété	(0) Pas rassasié au tout (1) pas tout à fait rassasié (2) agréablement rassasié (3) légèrement rempli (4) Trop plein													

___ ième Produit céréalier ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○