La Santé au Naturel
www.lasanteaunaturel.ca
Jocelyne Jobin ND.A.
Naturopathe agréée - Membre de l'ANAQ
Cellulaire : 418 456-7651

# Bilan alimentaire

Veuillez indiquer ce que vous mangez pendant 3 journées consécutives.

Ceci inclut les collations, les breuvages et l'eau. Vous devez indiquer la quantité (litre, tasse, once, etc...)

| Jour 1 | Quantité (litre, tasse, once, etc…) |
|---|---|
| **Déjeuner : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Collation : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Diner : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Collation : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Souper : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Collation : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |

| Jour 2 | Quantité (litre, tasse, once, etc…) |
|---|---|
| **Déjeuner : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Collation : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Diner : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Collation : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Souper : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Collation : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |

| Jour 3 | Quantité (litre, tasse, once, etc…) |
|---|---|
| **Déjeuner : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Collation : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Diner : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Collation : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Souper : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| **Collation : -** _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |
| - _____ | - _____ |