

# MON JOURNAL ALIMENTAIRE

- AVANT MA 1ÈRE CONSULTATION



\*N'oubliez pas de noter vos boissons, vos grignotages ou encore votre activité physique !

Nom & Prénom : .....

Dates : .....

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit-déjeuner							
Déjeuner							
Dîner							
En dehors des repas							

Commentaires :

Ma diététicienne : Nathalie Majcher. Prise de rdv & Questions :  
Email : [nathalie@docteurbonnebouffe.com](mailto:nathalie@docteurbonnebouffe.com) | Instagram : @drbonnebouffe  
Recettes & Articles sur le blog : <https://docteurbonnebouffe.com>

