

# SEMAINIER ALIMENTAIRE - STAGE HANDBALL



Un semainier, une fois rempli sur 8 jours consécutifs, permet :

- d'évaluer vos habitudes alimentaires
- et surtout de mieux vous guider vers le meilleur équilibre alimentaire.

Notez-y tout ce que vous mangez et buvez actuellement en essayant d'indiquer les quantités consommées (soit en les pesant, soit en utilisant des mesures courantes : cuillère(s) à soupe ou à café, louche, 1/4, 1/2, 3/4 ou 1 assiette (plate à dessert)).

N'oubliez pas le pain, le sucre et les matières grasses ajoutées (beurre, vinaigrette, sauce...)

Nom :  
Prénom :

Date de Naissance : / / ( ans)  
Poids : kg  
Taille : cm  
Tour de taille : cm (au niveau du nombril)  
Tour de hanche : cm

As-tu un appétit ?

**Petit**

**Moyen**

**GRAND**

Ajoutes-tu du sel ?



Consommes-tu ?

du beurre 

de l'huile 

de la Margarine 

Aimes – tu ? Les produits sucrés (biscuits, bonbons...)  Le Fast Food ?  Les boissons sucrées (coca, jus de fruits...) ?

Te ressers - tu ? OUI

NON



	JOUR 5		JOUR 6		JOUR 7		JOUR 8	
	Aliments	Boisson(s)	Aliments	Boisson(s)	Aliments	Boisson(s)	Aliments	Boisson(s)
PETIT DEJEUNER								
DEJEUNER								
GOUTER								
DINER								
GRIGNOTAGE(S)	HEURE(S) :		HEURE(S) :		HEURE(S) :		HEURE(S) :	