

JOURNAL ALIMENTAIRE

Directives



Choisir deux à trois journées de la semaine qui représentent bien votre alimentation habituelle. Si possible, inclure une journée de la **semaine** et une de la **fin de semaine**.

Inscrire le plus précisément possible tout ce que vous mangez et buvez.

- Indiquer l'heure et l'endroit où le repas est consommé.
- Inscrire les quantités d'aliments ou breuvages consommées (tasse, millilitre, once, gramme, c. à thé, etc.). Repérer les quantités sur les étiquettes ou garder une tasse à mesurer à la porter de la main.
- Pour les produits laitiers, inscrire le pourcentage de matière grasse de l'aliment. Ex : lait 2% mg, fromage cheddar 32% mg, yogourt grec 2% mg.
- Pour les viandes, indiquer la sorte, la teneur en gras et le mode de préparation/cuisson. Ex : bœuf haché maigre, cuit dans 5ml d'huile.
- Indiquer la marque de commerce. Ex : céréales Muslix de Kellogg's – saveur de croustade de pommes
- Spécifier si le produit est frais, surgelé, en conserve, dans de l'eau, dans de l'huile, égoutté... (fruits, légumes, jus, poisson, etc.)
- Pour les mets composés, spécifier les ingrédients principaux de la recette. Ex : Pâté au poulet : 2 croûtes + 2 tasses de poulet + 2 tasses de légumes variés + 1 ½ tasse de béchamel

Ne pas oublier...

- Les condiments et les sauces d'accompagnement (ketchup, mayonnaise, margarine...)
- Les friandises, chips, grignotines ...
- Les breuvages : eau, jus, lait, café/thé/tisane, boisson gazeuse, alcool, boisson énergisante ou sportive, ...
- Les suppléments tels que vitamines, minéraux, produits naturels, shake de protéines
-

Si vous vous entraînez, inclure deux journées d'entraînement et une journée de repos. Spécifier à chaque journée, l'activité performée, sa durée, son intensité.

Ex : course à pied - échauffement 15 minutes, 800m à intensité modérée, 4 X 100m à forte intensité