

Bilan d'alimentation

Nom : _____

Âge : _____

Activité physique : _____

Groupes alimentaires	Portions recommandées	Portions consommées	Différences
Produits laitiers	4		
Produits céréaliers	12		
Légumes et fruits	10		
Viandes et substituts	3		

Observations	Problèmes potentiels de carence ou d'excès
Produits laitiers	
Produits céréaliers	
Fruits et légumes	
Viandes et substituts	

Recommandations :

Bilan d'alimentation du jour 1 :

Aliments et breuvages		Portions			
		Produits laitiers	Produits céréaliers	Fruits et légumes	Viandes et substituts
Déjeuner					
Dîner					
Souper					
Collations					
TOTAL					

Bilan d'alimentation du jour 2 :

Aliments et breuvages		Portions			
		Produits laitiers	Produits céréaliers	Fruits et légumes	Viandes et substituts
Déjeuner					
Dîner					
Souper					
Collations					
TOTAL					

Bilan d'alimentation du jour 3 :

Aliments et breuvages		Portions			
		Produits laitiers	Produits céréaliers	Fruits et légumes	Viandes et substituts
Déjeuner					
Dîner					
Souper					
Collations					
TOTAL					