

# JOURNAL ALIMENTAIRE

## No de patient:

L'objectif de ce journal est de nous permettre d'établir un portrait complet de votre alimentation.

À cette fin, le journal doit refléter votre apport alimentaire pour une durée de 3 jours (**soit 2 jours de semaine ET 1 jour de fin de semaine**). Les journées choisies doivent représenter une journée habituelle, donc une journée sans événements spéciaux (par exemple un anniversaire) où la consommation alimentaire est souvent différente.

Il est essentiel d'être le plus précis possible quant à la quantité des aliments consommés (g, ml, cuillère à thé...) et à leurs caractéristiques (marque commerciale, de blé entier, jus frais ou cocktail...). Tous les aliments consommés doivent être inscrits et n'oubliez pas d'y inclure la prise de vitamines, minéraux ou de suppléments. Le journal comporte une section « Exemples » dans laquelle vous retrouverez des exemples d'aliments avec une description précise afin de vous aider à compléter votre relevé (**il s'agit uniquement de quelques exemples variés pour vous aider, et non de recommandations alimentaires**). Lorsqu'un repas n'est pas pris, vous pouvez tout simplement laisser l'espace correspondant vide.

Lorsque complété, nous vous prions de nous acheminer ce journal par la poste. Si vous avez des questions ou des commentaires concernant ce relevé alimentaire, n'hésitez pas à nous contacter et il nous fera plaisir d'y répondre.

Valérie Marcil, docteure en nutrition  
Membre de l'Ordre Professionnel des Diététistes du Québec  
Centre de recherche, CHU Sainte-Justine

**JOURNAL ALIMENTAIRE****JOUR 1**

Date :

\*\*(2 jours de semaine et 1 jour de fin de semaine)

<b>Repas</b>	<b>Heure</b>	<b>Lieu</b>	<b>Aliment consommé (description)</b>	<b>Quantité</b>	<b>Exemples</b>
<b>Déjeuner</b>					-180 ml de jus d'orange frais - 2 tranches de pain de blé entier - 1 c à soupe de beurre ...
<b>Collation avant-midi</b>					-150 ml de yogourt au café (2,1 % m.g.) -1 barre de céréales enrobée de chocolat ...
<b>Dîner</b>					-1 sandwich (pain blanc) - 1 c. à soupe de mayonnaise régulière -125 ml de crème glacée à la vanille ...
<b>Collation après-midi</b>					- un petit sac de croustilles (g) - 1 banane ...
<b>Souper</b>					- 1 cuisse de poulet (avec peau) - 1 tasse de laitue romaine avec 15 ml de vinaigrette crémeuse ...
<b>Collation en soirée / nuit</b>					- 500 ml de pop corn avec 1 cuillère à thé de beurre et sel - ½ tasse de céréales Muslix ...

**JOURNAL ALIMENTAIRE****JOUR 2**

Date :

\*\*(2 jours de semaine et 1 jour de fin de semaine)

<b>Repas</b>	<b>Heure</b>	<b>Lieu</b>	<b>Aliment consommé (description)</b>	<b>Quantité</b>	<b>Exemples</b>
<b>Déjeuner</b>					-180 ml de cocktail de raisin - 2 œufs tournés avec 15 ml de beurre - 1 banane ...
<b>Collation avant-midi</b>					-1 muffin aux noix de grosseur moyenne ...
<b>Dîner</b>					-500 ml de soupe crème aux poireaux fait maison - ½ tasse de betteraves en conserve ...
<b>Collation après-midi</b>					- 125 ml d'arachides rôties et salées - 1 pomme ...
<b>Souper</b>					- 75 g de saumon cuit en papillote - 250 ml de boisson de soya enrichie en calcium -50 g de fromage brie (27% m.g.)...
<b>Collation en soirée / nuit</b>					- 1 tasse de lait au chocolat (1% de m.g.) - 1 orange ...

**JOURNAL ALIMENTAIRE**  
**JOUR 3**

Date :

\*\*(2 jours de semaine et 1 jour de fin de semaine)

<b>Repas</b>	<b>Heure</b>	<b>Lieu</b>	<b>Aliment consommé (description)</b>	<b>Quantité</b>	<b>Exemples</b>
<b>Déjeuner</b>					-1 bagel au sésame - 30 ml de fromage à la crème régulier - 1 tasse de jus aux fruits (cocktail) ...
<b>Collation avant-midi</b>					-50 g de fromage frais (« style Minigo ») aux bananes ...
<b>Dîner</b>					-1 pain pita de blé entier - 3 c. à soupe de purée de pois chiches -125 ml de fraises ...
<b>Collation après-midi</b>					-2 biscuits aux pépites de chocolat -1 cannette (375 ml) de boisson gazeuse...
<b>Souper</b>					- 90 g de steak cuit avec 5 ml d'huile végétale - 1 tasse de carottes - 125 ml de jus de légumes réduit en sodium
<b>Collation en soirée / nuit</b>					- 1 barre de chocolat au lait avec caramel (52 g)...

## **SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS**

Dans cette section, veuillez indiquer la prise de suppléments alimentaires (vitamines, minéraux, herbes, etc.). Pour chaque journée, inscrivez, de manière spécifique, le nom des suppléments, leur composition et leur quantité, leur marque de commerce ainsi que l'heure à laquelle ils ont été consommés.

### **Jour 1 :**

Suppléments: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Composition/quantité: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heure: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marque de commerce: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Jour 2 :**

Suppléments: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Composition/quantité: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heure: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marque de commerce: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Jour 3:**

Suppléments: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Composition/quantité: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heure: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marque de commerce: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

