



PRIISME diabète

Mauricie / Centre-du-Québec

www.agencesss04.qc.ca

Journal alimentaire

Nom : _____

Marche à suivre

- Notez tous les aliments et boissons consommés pendant **2 jours de semaine** et **1 jour de fin de semaine**.
- Soyez le plus précis possible dans les quantités.
- Précisez les sortes de pains, céréales, barres tendres, jus, boissons gazeuses, vinaigrettes, margarines, etc.
- Indiquez les condiments utilisés : mayonnaise, ketchup, relish, etc.
- Inscrivez le pourcentage de matières grasses (M.G.) du lait et ses substituts.
- N'oubliez pas les petits ajouts : alcool, collations, gâteries, etc.

Plus votre journal sera précis, plus l'évaluation sera adéquate et adaptée à vos besoins.

1. Toute référence au contenu du présent document est autorisée, avec mention de la source.

2. Toute modification de ce produit, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit sur machine électronique, mécanique, à photocopier ou à enregistrer, est formellement interdite.

