

---



# Journal des calories

---



Un journal guidé de 30 jours



Tableau / Journal

Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

- 
- Log each meal or snack as a separate row immediately after eating
  - Be specific in the Food item column — "grilled chicken breast 150g" beats "chicken"
  - Use a nutrition app or food label to look up macro values
  - Fill in fiber whenever available — it helps assess diet quality
  - Review weekly totals to adjust portions and hit your macro targets



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

# Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

# Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes



## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

# Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

# Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

# Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes

## Journal des calories

Heure	Aliment	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres	Notes