

**Département de dentisterie de restauration
Section de dentisterie opératoire**

Université de Montréal – Faculté de médecine dentaire

Journal alimentaire

Instructions

Remplir le journal alimentaire en écrivant tout ce que vous consommez (nourriture, collations, breuvages, médicaments), leur quantité approximative, le lieu et l'heure dans les cases appropriées. Voir l'exemple disponible à la page suivante.

Répétez pendant 4 jours consécutifs, soit du jeudi au dimanche.

Rapporter le journal alimentaire au prochain rendez-vous et le remettre à votre étudiant.

Exemple

	Heure	Aliments	Quantité
Déjeuner Lieu : maison	8h00	Aspirine Jus d'orange Toasts et nutella	1 pilule 1 verre ~250 m 2 tranches
Collation Lieu : travail	10h30	Coca-cola Pop-corn au beurre	1 canette (330 mL) 1 sac
Dîner Lieu : travail	12h30	Thé glacé <i>Brisk</i> Fettuccine Alfredo <i>Michelina's</i> Gâteau au chocolat	1 bouteille (591 mL) 1 boîte 1 morceau
Collation Lieu : travail	15h00	Bonbons au chocolat au lait <i>M&M's</i>	1 paquet (200 g)
Souper Lieu : maison	18h30	Steak Patates frites Soupe à l'oignon Vin rouge	12 oz 1 portion 1 bol 2 verres
Collation Lieu : maison	21h00	Kit Kat Chunky Crème glacé à la vanille	1 barre (40 g) 2 boules

Jeudi

	Heure	Aliments	Quantité
Déjeuner Lieu :			
Collation Lieu :			
Dîner Lieu :			
Collation Lieu :			
Souper Lieu :			
Collation Lieu :			

Vendredi

	Heure	Aliments	Quantité
Déjeuner Lieu :			
Collation Lieu :			
Dîner Lieu :			
Collation Lieu :			
Souper Lieu :			
Collation Lieu :			

Samedi

	Heure	Aliments	Quantité
Déjeuner Lieu :			
Collation Lieu :			
Dîner Lieu :			
Collation Lieu :			
Souper Lieu :			
Collation Lieu :			

Dimanche

	Heure	Aliments	Quantité
Déjeuner Lieu :			
Collation Lieu :			
Dîner Lieu :			
Collation Lieu :			
Souper Lieu :			
Collation Lieu :			