

Rappel de 24h

Nous vous demandons de remplir ce rappel aussi attentivement que possible.

Notez tout ce que vous avez mangé et bu au cours de la journée d'hier uniquement, y compris ce qui a été pris entre les repas, soyez complet et précis.

Ceci doit être le reflet le plus proche de la réalité, aussi bien dans le rythme de vos repas que dans le choix de vos aliments.

Si vous n'avez rien mangé, indiquez « rien ».

Pour chaque prise alimentaire, précisez la nature des aliments consommés (par exemple, lait entier, pain brioché, viande de bœuf) et éventuellement s'ils sont crus ou cuits (par exemple pour les légumes ou les fruits).

Il n'est pas nécessaire d'indiquer les quantités mais il est important de préciser la nature des aliments (pain complet, lait entier, ...).

Pour les matières grasses, précisez leur nature (huile d'olive, beurre, margarine au tournesol...).

Pour le pain, précisez la nature (blanc, aux céréales, complet...).

N'oubliez pas l'eau et les boissons chaudes, en indiquant à chaque fois le nombre de verres, tasses, et/ou bols...

	Aliments et boissons consommés	Conditions : à table, dans un fauteuil, debout, à l'extérieur...
Dans l'après midi		
Apéritif		
Repas du soir		
Dans la soirée		
Dans la nuit		
Autres prises alimentaires		