

RÉCAPITULATIF DE MES REPAS HEBDOMADAIRES

En préparation de ton Projet Santé, je te propose de remplir ce petit tableau au fur et à mesure de tes repas.

Les buts sont multiples :

- Avoir une vision globale de tes habitudes alimentaires.
- Analyser les proportions de nutriments consommés.
- Connaître tes habitudes pour ensuite construire un PHV (Plan d'Hygiène Vital) qui soit au plus près de ton quotidien.
- Mettre en avant les bonnes et les moins bonnes compositions de repas.

Allons à l'essentiel ! Je ne te demande pas de décrire tes recettes à l'aliment près. Juste remplir les cases avec ces initiales multiplié par le nombre dans l'assiette :

Exemple : Lundi au petit déj', j'ai un café, un verre de jus de fruit, 2 croissants et une compote. Cela donne IBC, IBF, 2FF et IPI

- **L** -Légume (*haricot vert, chou, carotte, salade ...*)
- **LN** -Légumineuse (*pois, lentille, fève ...*)
- **F** - Fruit
- **PA** - Protéine Animale (*poisson, viande, oeuf*)
- **PL** - Produit Laitier (*lait, crème fraiche, dessert, beurre, yahourt ...*)
- **PC** - Féculent Chaud (*pomme de terre, pâte, riz*)
- **FF** - Féculent Froid (*pain, viennoiserie, céréale, gâteaux ...*)
- **PI** - Plat Industriel préparé (*soupe, cassoulet, salade composée ...*)
- **S** - Snack (*burger, casse-croute, pizza, tacos ...*)
- **BF** - Boisson Froide (*soda, vin, jus d'orange, apéro, bière ...*)
- **BC** - Boisson Chaude (*café, thé, tisane ...*)
- **E** - verre d'Eau
- **Su** - Sucre (*morceaux ou poudre*)

Sois le plus fidèle possible à tes habitudes, ne change rien ! Mon analyse sera objective. Je ne suis pas là pour te juger, mais pour t'aider.