

SEMAINIER



QU'EST-CE QU'UN SEMAINIER ?

Un document permettant de recueillir vos habitudes alimentaires sur 5 jours consécutifs, qui servira de base pour vous apporter des conseils adaptés à vos besoins. C'est pour cette raison qu'il est conseillé de le ramener complété au mieux à la première consultation.



COMMENT LE REMPLIR

C'est très simple ! Mais prenez le temps de lire ce qui suit ...

- Indiquer tout ce que vous mangez et buvez tout au long de la journée, du petit déjeuner au dîner en passant par le déjeuner et les diverses collations ou grignotages s'il y en a.



Petit astuce pratique : compléter le semainier après chaque repas ou collation si possible, plutôt que de tout remplir à la fin de la journée.

- Décrire l'aliment le plus précisément possible (**idéalement avec la marque**). Par exemple :

- **250 ml Lait** demi-écrémé
- **Yaourt** nature Danone sans sucre
- **60 g St Nectaire**
- **60g Pain** blanc (ou complet, semi-complet, aux céréales... tranché, individuel, maison...)

Autres exemples...

- **Poisson et viande** : nom de l'animal (sardine, thon, lieu, bœuf, veau, poulet, dinde, porc...)
- **Légumes verts et féculents** : nom de l'aliment et/ou du plat cuisiné (poêlé, gratin...)
- **Matières grasses** : beurre, crème (entière, allégée), margarine normale ou alléger (avec la marque), huile (nature : olive, colza, tournesol, iso4...)
- **Biscuits et gâteaux** : noms (petit beurre, BN, choco, boudoires, petits écoliers...)
- **Plats cuisinés** : nom et marque (D'AUCY - Boeuf sauce aux poivres petits légumes)
- **Fruits** : nom et si c'est un fruit frais, en conserve, une compote sucrée ou allégée en sucre, sans sucre ajouté
- **Boissons** : type de boisson (sucré ou light, jus de fruit frais ou en brique ou en bouteille, **eau, soda, alcool, thé, café...**)

- Préciser le mode de cuisson et la matière grasse utilisée pour chaque plat

IMPORTANT

- Préciser la quantité pour chaque aliment :
 - Poids (cru ou cuit) ou celui indiqué sur l'emballage
 - Nombre de cuillères (à soupe ou à café) rase ou bombée, « filet » (d'huile)...
 - Nombre de verres, tasses, bols, canettes, bouteilles...
 - Nombres de biscuits, barres de céréales, tablette de chocolat...

- N'oubliez pas de noter le **sucré ajouter** dans les yaourts, le thé, le café...



ATTENTION

Le fait de remplir le semainier peut vous amener à modifier vos habitudes alimentaires de façon inconsciente. Assurez-vous si possible que votre semainier est cohérent par rapport à vos habitudes.

SEMAINIER ALIMENTAIRE

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Petit Déjeuner | | | | | | | |
| Déjeuner** | | | | | | | |
| | Sauce : Pain* | Sauce : Pain* | Sauce : Pain* | Sauce : Pain* | Sauce : Pain* | Sauce : Pain* | Sauce : Pain* |
| Diner** | | | | | | | |
| | Sauce : Pain* | Sauce : Pain* | Sauce : Pain* | Sauce : Pain* | Sauce : Pain* | Sauce : Pain* | Sauce : Pain* |
| Les Collations | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**Ne pas oublier les huiles et beurres de cuisson ou toutes les autres denrées que vous pouvez utiliser lors de l'élaboration de la recette (ex : amande, pignon de pin, graine de sésame...).

*De tous types ou dérivés (pain de mie)