

Le Journal Alimentaire de 5 Jours

Create a 5 day food journal which includes all meals eaten during the day- including snacks. Tell me the day, the meal, what you ate, what category/categories from the food pyramid the food came from and an estimated portion size.

Vocabulaire Utile :

Les repas (meals)

Le petit-déjeuner- breakfast

Le déjeuner- lunch

Le dîner- dinner

Le goûter- snack

Le dessert- dessert

Les Quantités

Un portion- portion, serving

Un peu- a little

Beaucoup- a lot

Rien- nothing

Tous : Everything

Catégories de la Pyramide Alimentaire

Les féculents- starchy foods, grains

La Viande/le poisson/les œufs- meat/fish/eggs

Les matières grasses- fats, oils

Les produits laitiers- dairy products

Le sel- salt

Les produits sucrés - sweets

Les Fruits et légumes- fruits & vegetables

L'eau et les boissons non sucré- water & unsweetened drinks

L'activité physique- physical activity

Example :

Mon Journal Alimentaire

Par(by) : Jean Michel

Jour 1 : Mardi

Le petit-déjeuner :

Portion	Aliment/Boisson	Catégorie
Un portion	du Lait	Produits laitiers
Deux portions	du pain	Féculents
Un portion	Un œuf	Viande/Poisson/œufs
Un peu	Du beurre	Matières grasses
Beaucoup	De l'eau	L'eau

Le déjeuner :

Portion	Aliment/Boisson	Catégorie
Deux portions	Une banane et un kiwi	Fruits et légumes
Un portion de tous (everything)	Un sandwich : De la dinde (turkey) Du pain Du fromage De la mayonnaise De la moutarde	Viande/poisson/œufs Féculents Produits laitiers Matières grasses Matières grasses
Un portion	Un coca	Produit sucrés

Le Goûter :

RIEN

Le dîner :

Portion	Aliment/Boisson	Catégorie
Un portion	Des asperges (asparagus)	Fruits et Légumes
Un portion	De l'agneau (lamb)	Viandes/poisson/œufs
Deux portions	Du gâteau (cake)	Produits sucrés
Un portion		Féculents