










JOURNAL ALIMENTAIRE ET SUIVI DE PARAMÈTRES CLINIQUES



Nom : _____

Date : _____ Semaine : _____

REPAS	Aliments + Portions	Glycémies	Pression
DÉJEUNER :   		Avant repas	Systolique
		2hr post	Diastolique
COLLATION :			
DINER :   		Avant repas	Systolique
		2hr post	Diastolique
COLLATION			
SOUPER :   		Avant	Systolique
		2hr post	Diastolique
COLLATION			
Effets indésirables : Mal de tête Étourdissements Nausée Constipation Crampes Boutons sur la peau ou démangeaisons		Améliorations notées : Appétit diminué Énergie augmentée Moins de ballonnements, gaz, et problèmes digestifs Douleur améliorée Humeur plus stable Autre	