

# Journal de bord

## ALIMENTAIRE



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Numéro de semaine \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Humeur du jour + 😄 😊 😐 😞 😡 -

Petit déjeuner	Digestion <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Déjeuner	Digestion <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Dîner	Digestion <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Goûter / Encas	Digestion <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Boissons / Quantité	Digestion <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Aspect des selles (voir le QR code ci-dessous) Fréquence	
Les médicaments pris?	
Les produits OMNi-BiOTiC®, OMNi-LOGiC® ou META-CARE® utilisés?	
Sport / Activité	
Troubles ou inconfort	

Bien toléré     Léger inconfort     Digestion difficile

L'échelle de Bristol (aspect des selles):

