	Quoi, en quelle quantité, à quelle heure, où ?	Mes émotions	Mes pensées	Niveau de faim avant le repas de 0 à 10	Indice de satisfaction après les premières bouchées, de 0 à 10	Niveau de satiété immédiate ment après le repas, de 0 à 10	Niveau de satiété 20 min après le repas, de 0 à 10	Niveau de plaisir ressenti en mangeant (par type d'aliments), de 0 à 10	Vitesse à laquelle est pris votre repas (vitesse de mastication et de déglutition, de 0 à 10)
Petit-déjeuner									
Déjeuner									
Goûter									

Dîner									
Boissons hors repas									
Extra(s) hors repas ou collation(s)									