

TEST ALIMENTATION INDEX GLYCÉMIQUE

(4^{ÈME} BESOIN FONDAMENTAL)

ÉVALUER LES QUOTAS D'ALIMENTS À IG ÉLEVÉS ET À IG BAS
CONSOMMÉS DE LA VEILLE JUSQU'À CE JOUR

MES REPAS HIER :

1/ MATIN

2/ MIDI

3/ SOIR

4/ ENCAS

MON OU MES REPAS AUJOURD'HUI :

1/ MATIN

2/ MIDI

3/ SOIR

4/ ENCAS

À PARTIR DE CE JOUR, CHAQUE JOUR, PENDANT 1 SEMAINE, NOTER LES ALIMENTS À MOYEN OU À FAIBLE INDEX GLYCÉMIQUE QUE J'INCORPORE DANS MON ALIMENTATION.

J1 :

J2 :

J3 :

J4 :

J5 :

J6 :

J7 :