



**CHU Sainte-Justine**  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant

Université   
de Montréal

# Dosage des graisses fécales

## Journal alimentaire

Nom : \_\_\_\_\_

### **IMPORTANT**

Après la collecte de selles, n'oubliez pas de rapporter votre Journal alimentaire à la nutritionniste qui vous l'a remis afin qu'elle puisse faire le calcul des apports en matières grasses.



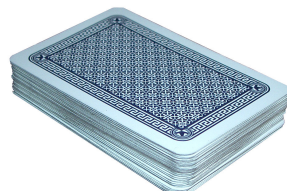





---

Lise Bouthillier, Dt.P., M.Sc.  
Louise Lavallée Côté, Dt.P., M.Sc.  
Sébastien Lavoie, Ph.D., DEPD, CSPQ

---

## Guide pour compléter le journal alimentaire

- Remplissez ce relevé alimentaire durant **5 journées** : 2 jours avant de débiter la collecte des selles et durant les 3 jours de la collecte. Gardez en tête que nous devons évaluer le plus exactement possible la quantité de gras consommée pendant ces journées.
- Décrivez, de **façon détaillée**, les aliments que vous ou votre enfant avez consommé pendant ces journées. Indiquer la marque des produits commerciaux, le poids du contenant et la portion consommée. Vous pouvez également joindre les emballages et les étiquettes s'il y a lieu.
- Notez bien toutes les boissons et précisez le type de lait (entier, 2%, 1%, écrémé). Exprimez le volume en onces, tasse ou millilitres (mL).
- Notez les **matières grasses** ajoutées ou utilisées pour la cuisson : beurre, margarine (quelle sorte), huile, vinaigrette, mayonnaise. Indiquez les quantités.
- Éviter les mets composés (achetés) et les sorties au restaurant durant ce test.
- Rappelez-vous d'inscrire seulement les aliments **réellement mangés** et non pas ceux laissés dans l'assiette.
- Visuellement, utilisez ces repères pour estimer les quantités :

Balle de tennis	Balle de golf	Paquet de cartes à jouer	2 gommes à effacer
125ml ou ½ tasse	30ml ou 2 c. soupe	75g viande ou 2 ½ onces	50g de fromage ou 1½ once
			
Votre poing	Tasse à mesurer	Cuillère à table	Cuillère à thé
250ml ou 1 tasse	250ml ou 8 oz	15ml	5ml
			

## Relevé alimentaire (Jour 1)

NOM : \_\_\_\_\_

DATE DU RELEVÉ : \_\_\_\_\_

DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER	
Heure :		Heure :		Heure :	
Description	Quantité	Description	Quantité	Description	Quantité
Collation AM		Collation PM		Collation en soirée	
Description	Quantité	Description	Quantité	Description	Quantité

## Relevé alimentaire (Jour 2)

NOM : \_\_\_\_\_

DATE DU RELEVÉ : \_\_\_\_\_

DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER	
Heure :		Heure :		Heure :	
Description	Quantité	Description	Quantité	Description	Quantité
Collation AM		Collation PM		Collation en soirée	
Description	Quantité	Description	Quantité	Description	Quantité

## Relevé alimentaire (Jour 3)

NOM : \_\_\_\_\_

DATE DU RELEVÉ : \_\_\_\_\_

DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER	
Heure :		Heure :		Heure :	
Description	Quantité	Description	Quantité	Description	Quantité
Collation AM		Collation PM		Collation en soirée	
Description	Quantité	Description	Quantité	Description	Quantité

## Relevé alimentaire (Jour 4)

NOM : \_\_\_\_\_

DATE DU RELEVÉ : \_\_\_\_\_

DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER	
Heure :		Heure :		Heure :	
Description	Quantité	Description	Quantité	Description	Quantité
Collation AM		Collation PM		Collation en soirée	
Description	Quantité	Description	Quantité	Description	Quantité

## Relevé alimentaire (Jour 5)

NOM : \_\_\_\_\_

DATE DU RELEVÉ : \_\_\_\_\_

DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER	
Heure :		Heure :		Heure :	
Description	Quantité	Description	Quantité	Description	Quantité
Collation AM		Collation PM		Collation en soirée	
Description	Quantité	Description	Quantité	Description	Quantité