

DigesTrack

Journal nutrition et digestion

📅 AJOUTER UNE JOURNÉE

Date: [📅 19/01/2025 ▼]

Repas consommés:

Pâtes complètes + blanc de poulet + brocolis

Banane 1h avant l'entraînement

Sport pratiqué: [Course à pied ▼]

Symptômes digestifs: [Léger ▼]

[Enregistrer 📁]

📊 STATISTIQUES

Derniers 30 jours:

● Aucun symptôme: [////] 20 jours

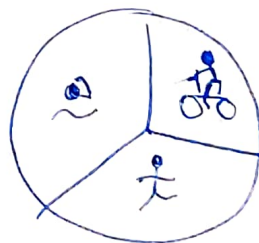
● Symptômes légers: [////] 8 jours

● Symptômes importants: [■] 2 jours

Graphique en barres:



Répartition par sport:



📖 HISTORIQUE

🔍 [Rechercher...]

Filtrer par: [Tous les sports ▼]

[Tous symptômes ▼]

Date	Repas	Sport	Symptômes
19/01	Pâtes + poulet	Course	● Léger
18/01	Riz + saumon	Natation	● Aucun
17/01	Pizza	Vélo	● Important

[Exporter en CSV] [Exporter en PDF]