

# 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 ]

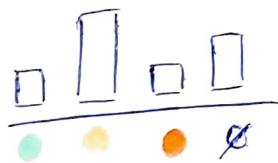
[ Enregistrer ]

### STATISTIQUES

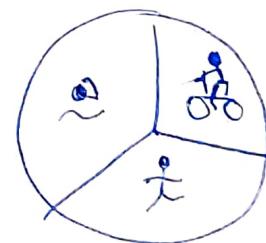
Derniers 30 jours :

- 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]