

Date de remplissage du questionnaire :

Prénom et Nom :

Date de naissance :

## Questionnaire sur les habitudes alimentaires

A remplir pour le mieux, contactez-moi pour toutes questions (06 83 55 61 03 ou de préférence beadegez@yahoo.fr)

Boissons tout au long de la journée :

Que buvez-vous ? eau (quelles marques), jus, thés, cafés, .... A quels moments ? Quantités approximatives

Où faites-vous vos courses ? Proportion approximative de chaque mode d'approvisionnement

Qui cuisine à la maison ? Comment cuisez-vous vos aliments ? gardez-vous des restes ?

Quels sont les horaires approximatifs de tous vos repas y compris collations ? grignotez-vous ?

Où prenez-vous vos repas ? combien de temps avez-vous pour manger matin, midi, soir ?

Décrivez votre petit-déjeuner type et ses variantes éventuelles

Décrivez votre déjeuner type et ses variantes éventuelles

---

Décrivez votre diner type et ses variantes éventuelles

---

Décrivez vos collations type y compris les boissons autres que de l'eau, à quelles heures

---

Notez ici le nombre de portions que vous estimez consommer par semaine, en moyenne.

Aliment	Nombre de portions/sem
viande rouge y compris porc	
charcuterie (y compris jambon porc et dinde)	
viande blanche	
Poisson, coquilles St Jacques	
Coquillages	
Crustacés	
œufs en nombre d'oeufs	
fromage frais, yaourts, fromage blanc <b>Vache</b>	

Aliment	Nombre de portions/sem
fromage frais, yaourts, fromage blanc <b>Chèvre</b>	
fromage frais, yaourts, fromage blanc <b>Brebis</b>	
Fromages fermentés ou secs	
Beurre cru fermier bio (1 portion = 1 c à soupe)	
Soja, laits végétaux et dérivés (yaourts bio non sucrés)	
Margarine végétale (1 portion = 1 c à soupe)	
amidons concentrés : pomme de terre, patate douce, châtaigne, crosne, igname, topinambour	
céréales SANS gluten : riz, sarrasin, millet, quinoa, tapioca	
Céréales avec gluten : semoule, boulgour, pâtes, ... à base de Blé, avoine, Seigle, orge, froment, épeautres <i>Noter le pain ci-dessous</i>	
Pain précisez quel pain ? 1 portion = ¼ de baguette	
Mais	
Légumineuses non germées (lentilles, haricots, fèves, pois chiches, ...) 1 portion = environ 3 c soupe avant cuisson	
graines germées (légumineuses et céréales)	
Tous les aromates, fines herbes, échalotes, ail, ...	
huiles variées : olive, noix et colza (1 portion = 1 c à soupe) de quelle qualité ?	
Fruits crus ou cuits Lesquels ? crus ou cuits ?	
Légumes crus ou cuits Lesquels ? crus ou cuits ?	
Algues : spiruline, Nori, Dulce, « salade du pêcheur » (1 portion = 10g environ)	
Fruits séchés réhydratés 1 portion = 5	
Miel 1 portion = 1 c à café	
Avocats (portion = ½)	

Aliment	Nombre de portions/sem
Olives (portion = 5)	
Différentes graines : Amandes (1 portion = 5) Noisettes (5) Graines de tournesol (1 c à soupe) Noix de cajou (5) Pistaches (10) Graines de courge (10) Noix (5)	

### Autres aliments

Pâtisserie maison	
Viennoiseries	
Gâteaux sucrés ou salés du commerce	
Confitures	
Chocolat noir (1 portion = 2 carrés)	
Chocolat au lait (1 portion = 2 carrés)	
Café, thé noir 1 portion = 1 tasse	
Vin rouge ou champagne ou vin blanc (1 portion = 1 verre)	
Autres : (il y a certainement des choses dans vos placards auxquelles je n'ai pas pensé)	