

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 Vache	

Aliment	Nombre de portions/sem
fromage frais, yaourts, fromage blanc Chèvre	
fromage frais, yaourts, fromage blanc Brebis	
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)	