



Nom: Prénom:

Tél :

Email :@.....

Date de naissance : Taille : Poids :

Questionnaire alimentaire

VOTRE ALIMENTATION NOUS INTÉRESSE...

Votre manière de vous alimenter entraîne-t-elle un déficit ?

Pour le savoir, remplissez ce questionnaire, votre micronutritionniste saura vous conseiller !

Quelles sont vos habitudes alimentaires ?

• Boissons : quelle quantité buvez-vous chaque jour ?

Eau	Laquelle	Soda	Lesquels
Vin	Lesquelles	Alcool	Lesquels
Café	Thé		

• Combien de fois par semaine consommez-vous... ?

De la viande	Lesquelles	Mode de cuisson
Du poisson	Lesquels	Mode de cuisson
Des oeufs		

• Combien de fois par semaine consommez-vous... ?

Des produits laitiers		
Lait	Quelle quantité par jour ?	
Lait entier	Lait 1/2 écrémé	Lait écrémé
Lait de vache	Lait de chèvre	Autres
Fromages	Lesquels	
Yaourts	Lesquels	

• Combien de fois par semaine consommez-vous... ?

Des céréales	Lesquelles
Du pain	Lequel
Des féculents (pâtes, riz, pommes de terre)	
Du légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois, fèves)	



• Combien de fois par semaine consommez-vous... ?

Des fruits	Des pâtisseries (gâteaux, sucreries, barres chocolatées)
Des légumes cuits	Des viennoiseries (croissants, pains au chocolat...)
Des crudités	

• Quelle(s) huile(s) d'assaisonnement utilisez vous ?

Quel est votre équilibre alimentaire sur une journée ?

• Boissons : quelle quantité buvez-vous chaque jour ?

Nombre de portions	Eau Gr 1	Protéines Gr 2	Laitages Gr 3	Produits céréaliers Gr 4	Fruits et légumes Gr 5	Sucreries et boissons su- crées
Petit déjeuner						
Déjeuner						
Goûter						
Dîner						
En dehors des repas						

Comment calculer vos portions ? J'utilise les équivalences de portions

	1 portion =
Groupe 1 : Eau	1 verre de 25 cl
Groupe 2 : Protéines	1 morceau de viande = 1 part de poisson = 2 oeufs
Groupe 3 : Laitages	1 bol de lait = 1 yaourt = 1 part de fromage (environ 1/8 de camembert)
Groupe 4 : Produits céréaliers	1 bol de céréales, de muesli ou de flocons d'avoine = 1 morceau de pain = 1 tarte = 1 assiette de riz, de pâtes ou de pommes de terre = 1 assiette de lentilles ou de haricots blancs = 1 assiette de semoule
Groupe 5 : Fruits et légumes	1 fruit = 1 salade de fruits = 1 compote = 1 salade = 1 crudité = 1 assiette de légumes cuits
Sucreries et boissons sucrées	20 cl de boisson sucrée = 1 barre chocolatée = 1 gâteau = 1 croissant = 5 bonbons