

Questionnaire de vos habitudes alimentaires ?

Répondez aux questions suivantes ou cochez les réponses correspondantes.

Sexe : M      F      Age :      Poids :      Taille :

Que mangez-vous habituellement ?

Crudités :

2 fois/jour                  1 fois/jour                  pas tous les jours                  rarement ou jamais

Légumes cuits :

2 fois/jour                  1 fois/jour                  pas tous les jours                  rarement ou jamais

Légumes secs (haricots blancs, rouges, pois chiches, lentilles etc.) :

3 fois/semaine                  2 fois/semaine                  1fois/semaine                  rarement ou jamais

Féculents (riz, pâtes, pommes de terre etc.)

2 fois/jour                  1 fois/jour                  pas tous les jours                  rarement ou jamais

Pains :

3 fois/jour      2 fois/ jour      1 fois/jour      pas tous les jours                  rarement ou jamais

Pain complet                  semi-complet                  blanc

Autres produits céréaliers (cornflakes, muesli etc.) ? Lesquels ?

Fruits crus :

2 fois/jour                  1 fois/jour                  pas tous les jours                  rarement ou jamais

Fruits cuits (compotes, fruits au sirop etc.) :

2 fois/jour                  1 fois/jour                  pas tous les jours                  rarement ou jamais

Fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, graines de tournesol ou courges etc.) :

1 fois/jour                  3 fois par semaine                  2 fois par semaine                  rarement ou jamais

Poissons :

Au moins 3 fois/ semaine                  2 fois par semaine                  1 fois par semaine                  moins

Combien de fois par semaine consommez-vous du poisson gras des mers froides

(saumons, sardines, maquereaux, anchois etc.) ?

Viande :

2 fois/jour                      1 fois/jour                      pas tous les jours                      rarement ou jamais

Charcuterie (rillettes, jambon, pâté etc.) :

Tous les jours                      pas tous les jours                      rarement ou jamais

Œufs :

Au moins 4 fois/ semaine                      2-3 fois/semaine                      1 fois/semaine                      moins

Produits laitiers (lait, fromage, yaourt etc.) :

Au moins 3 fois/jour                      2 fois/jour                      1 fois/jour                      pas tous les jours                      rarement ou jamais

Desserts sucrés :

2 fois/jour                      1 fois/jour                      pas tous les jours                      rarement ou jamais

Produits sucrés (bonbons, biscuits, chocolat etc.) :

3 fois/jour                      2 fois/jour                      1 fois/jour                      pas tous les jours                      rarement ou jamais

Viennoiseries, croissants, feuilleté, tartes etc. :

Tous les jours                      plusieurs fois/semaine                      rarement ou jamais

Fritures :

Tous les jours                      plusieurs fois/semaine                      rarement ou jamais

Quelle matière grasse utilisez-vous ?

Le matin pour tartiner votre pain :

Pour cuisiner :

Pour assaisonner :

Utilisez-vous de l'huile première pression à froid ?    Oui    non    laquelle ?

Salez-vous systématiquement vos repas ?

Oui                      non                      En cuisinant                      à table

Combien faites-vous de vrais repas/jour?

Petit déjeuner      heure      debout      assis

Déjeuner      heure      debout      assis

Gouter      heure      debout      assis

Dîner      heure      debout      assis

Collation      oui      non      heures      avec quel aliment ?

Grignotage entre les repas :

Souvent      parfois      jamais      avec quel aliment ?

Vos repas, comment les prenez-vous ?

Dans le calme      devant la télé ou livre      à table      en compagnie      seul

En combien de temps mangez vous habituellement ?

5 minutes      15 minutes      20 minutes

Êtes-vous un gros      moyen      ou petit mangeur ?

Que buvez-vous habituellement ?

Eau :

Moins ½ l      ½ l      1 l      2 l      plus

Jus de fruits/verre      0      1      2-3      plus

Boissons sucrés/verre      0      1      2-3      plus

Café/tasse      0      1      2-3      plus

Autres ?      Combien ?

Combien de morceaux = 1 cuillère à café de sucré consommez-vous/tasse ?

0      1      2      3      plus