

jeudi 5 novembre 2015,

Habitudes alimentaires

De M. ou Mme :

Date :

Recommandations pour compléter le questionnaire

Je compte sur vous pour remplir ce questionnaire aussi attentivement que possible, en notant tout ce que vous mangez et buvez pendant 3 jours (et 3 nuits, si cela est le cas !) consécutifs en utilisant les feuillets ci-joints.

Soyez complet et précis. Même si vous pensez que cela ne va pas me plaire ! Je ne suis pas là pour vous juger mais bien pour vous aider...

Notez tous les repas, collations, boissons, au fur et à mesure afin de ne rien oublier. Notez l'heure des repas, le lieu (domicile, restaurant, etc.), les conditions de repas (pris seul ou accompagné, assis ou debout...) et la durée.

Précisez pour chaque aliment consommé :

la nature exacte du produit

- N'inscrivez pas :
 - crudité mais plutôt carottes râpées, etc.
 - viande mais plutôt escalope de veau, rôti de porc, etc.
 - poisson mais plutôt colin, saumon, etc.
 - fromage mais plutôt camembert, gruyère, etc.
 - fruit mais plutôt pomme, poire, etc.
 - pour les aliments particuliers (hamburger, sandwich, etc.) indiquez la composition et si nécessaire la marque voire apportez l'emballage, nous pourrons en discuter.

la quantité consommée

- en gramme, en cuillère, en nombre de pièce, en cuillère à café, en cuillère à soupe, en bol, en tasse, en verre, etc.

le mode de cuisson

- au four, à la poêle anti-adhésive ou non, à la vapeur, en papillote, en friture, etc.

la matière grasse utilisée, le sel et le sucre utilisés

- beurre allégé ou non, crème fraîche allégée ou non, type d'huile utilisée (olive, colza, tournesol, noix...)
- ainsi que leur quantité en ce qui concerne les matières grasses (noisette de beurre, cuillères à café ou à soupe d'huile ou de crème, etc.)

Remplissez ce questionnaire même si votre alimentation lors de cette enquête n'est pas votre alimentation habituelle. Si un événement particulier la modifie (restaurant, maladie, etc.), précisez-le.

JOUR 1 :

	Heure Conditions Durée	Menu précis et quantité consommée	Mode de cuisson Assaisonnement
PETIT DÉJEUNER Identique tous les jours :			
Dans la matinée			
REPAS de MIDI (déjeuner)			
Dans l'après-midi			
REPAS du SOIR (dîner)			
Dans la soirée			
Dans la nuit			
Autres prises alimentaires			

OBSERVATIONS :

JOUR 2 :

	Heure Conditions Durée	Menu précis et quantité consommée	Mode de cuisson Assaisonnement
PETIT DÉJEUNER			
Identique tous les jours :			
Dans la matinée			
REPAS de MIDI (déjeuner)			
Dans l'après-midi			
REPAS du SOIR (dîner)			
Dans la soirée			
Dans la nuit			
Autres prises alimentaires			

OBSERVATIONS :

JOUR 3 :

	Heure Conditions Durée	Menu précis et quantité consommée	Mode de cuisson Assaisonnement
PETIT DÉJEUNER			
Identique tous les jours :			
Dans la matinée			
REPAS de MIDI (déjeuner)			
Dans l'après-midi			
REPAS du SOIR (dîner)			
Dans la soirée			
Dans la nuit			
Autres prises alimentaires			

OBSERVATIONS :