

VOTRE ALIMENTATION

Ce questionnaire porte sur votre alimentation au cours **des 4 dernières semaines**.

Pour chaque type d'aliment, nous vous demandons d'indiquer la **fréquence de votre consommation**, puis de comparer **votre portion habituelle** à la portion de référence selon l'exemple ci-dessous. Nous vous remercions sincèrement pour vos réponses.

Exemple :	Cette personne a mangé le mois dernier du pain complet midi et soir, donc 2 fois par jour; elle a mangé 2 tranches de pain à chaque fois, donc plus que la portion de référence. Elle a mangé du beefsteak 1 à 2 fois par semaine, sa tranche de viande pesant environ 150 grammes donc pareille à la portion moyenne de référence.										
ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus
Pain complet, au seigle							X	50 g = 1 tranche			X
Beefsteak, cheval veau (escalope, filet)				X				150 g		X	

PARTIE À REMPLIR

 ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus
FROMAGES, YAOURTS											
Yaourt nature								1 yaourt = 180g			
Yaourt light, flan light, crème light								1 yaourt = 180g			
Yaourt aux fruits, flan, crème dessert								1 yaourt = 180g			
Fromage blanc 0%								120 g			
Fromage blanc 20%, ricotta, séré, cottage-cheese								100 g			
Feta, mozzarella, fromage frais 1/2 sel, petit-suisse								40 g = 1 petit-suisse			
Gruyère, tomme, camembert, bleu, parmesan								40 g = taille d'une boîte d'allumettes			
Fondue au fromage								20 bouchées = 3 à 4 tranches de pain			

 ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus
PAIN, CÉRÉALES											
Pain blanc, pain de mie, de campagne, au lait, tresse								50 g = 1 tranche			
Pain complet, pain au seigle								50 g = 1 tranche			
Müsli ou autres céréales mélangées								50 g = ½ gobelet de yaourt			
Corn-flakes, blé soufflé, céréales soufflées								30 g = 1 gobelet de yaourt			
Biscottes, cracottes, pain grillé «suédois»								18 g = 3 pièces			

 ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									Moins	pareil	plus
VIANDES											
Beefsteak, cheval, veau (escalope, filet)								150 g			
Poulet sans peau								80 g = 1 blanc de poulet			
Poulet avec peau								80 g = 1 blanc de poulet			
Steak haché, entrecôte, rôti (bœuf, porc, veau)								100 g			
Jambon, pot-au-feu côtelettes d'agneau côtes de porc								50 g = 2 tranches fines de jambon ou 1 côtelette			
Saucisson, jambon cru, lard maigre, salami								50 g = 2 tranches			
Pâté, terrine								50 g = ½ tranche			
Cervelas								1 pièce			
Saucisse								1 pièce			
Foie de veau, de génisse, de porc								130 g = 1 tranche			
Foie de volaille								50 g = 1 pièce			

 ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus
POISSONS, CRUSTACÉS											
Saumon frais, saumon fumé								100 g = 1 darne = 2 tranches			
Poisson frit, pané, filets de perche								150 g = 3 grands sticks			
Thon à l'huile								40 g = ½ boîte			
Poisson maigre type cabillaud, colin, truite								150 g			
Crevettes, coquillages								80 g			

 ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus
LÉGUMES											
Haricots verts, épinards								180 g = 1 gobelet yaourt			
Choux-fleurs, brocolis								180 g = 1 gobelet yaourt			
Tomates								180 g = 1 grosse ou 2 petites tomates			
Carottes								100 g = 1 gobelet yaourt			
Salade verte								100 g = 1 gobelet yaourt			
Vinaigrette								15 g = 1 cuil soupe			
Petits pois, maïs en grains								75 g = ½ gobelet yaourt			
Avocat								100 g = ½ avocat			
Soupe de légumes claire (bouillon de légumes)								300 ml = 1 bol ou 1 assiette à soupe			
Soupe de légumes épaisse (aux pois, haricots, minestrone)								300 ml = 1 bol ou 1 assiette à soupe			
Pommes de terre nature								150 g = 1 grosse ou 2 petites p. de terre			
Frites								120 g = 1 poignée			

 ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus
AUTRES											
Pâtes alimentaires								180 g cuites = 70 g crues			
Raviolis, tortellinis, cannellonis								150 g cuits = env. 10 raviolis			
Riz								150 g cuit = 60 g cru			
Sauce tomate								80 g = 2 cuil soupe			
Semoule de blé, couscous								80 g cuit = 2 cuil soupe			
Pizza								½ pizza de la pizzeria			
Quiche lorraine								100 g = 1 ramequin			
Œufs								2			
Tofu								65 g			
VOUS AJOUTEZ SUR VOS PLATS OU SUR VOTRE PAIN											
Margarine allégée								10 g = 1 cuil à café			
Beurre								10 g = portion bistrot			
Crème fraîche entière 35 %								20 g = 1 cuil soupe			
Mayonnaise								10 g = 1 cuil à café			
 ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus
FRUITS											
Banane, pomme, poire, prune, raisin								150 g = 1 fruit ou 1 petite grappe			
Orange, mandarine clémentine								150 g = taille d'une orange			
Pêche, nectarine, abricot, melon								150 g = taille d'une pêche			
Fraises, framboises, myrtilles, cassis								120 g = 1 petite barquette			
Kiwi								80 g = 1 fruit			
Fruits en conserve, compote sucrée								150 g = taille du gobelet de yaourt			

 ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus
PÂTISSERIES, SUCRERIES											
Croissant, pain au chocolat								1 pièce			
Tarte aux fruits								120 g = 1 tranche			
Gâteau à la crème								90 g = 1 gâteau			
Cake, pâtisserie sèche								90 g = 1 grosse tranche			
Biscuits secs, cookies								20 g = 3 biscuits			
Chocolat								15 g = 3 carrés			
Confiture, miel								20 g = 1 cuil soupe			
Glace, sorbet								100 g = 1 boule			
Sucre artificiel (assugrin, aspartam)								1 comprimé			
Sucre								1 morceau et ½			
POUR CUISINER											
Beurre								10 g = portion bistrot			
Margarine								10 g = 1 cuil à café			
Huile d'olive								2 cuil à café			
Huile d'arachide								2 cuil à café			
Huile de tournesol								2 cuil à café			
VITAMINES, SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES											
Vitamine C								500 mg			
Vitamine E								1'000 mg			
Multivitamines								1 comprimé			
Son								1 cuil à soupe			
Comprimé d'ail								1 comprimé			

 ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus
BOISSONS											
Café (sauf décafé)								1 tasse			
Lait écrémé (à 0%) dans le café								2 cuil à soupe			
Lait entier ou mi-écrémé dans le café								2 cuil à soupe			
Crème à café								1 portion de bistrot			
Lait écrémé (à 0%) à boire								2 dl = 1 verre			
Lait entier ou mi-écrémé à boire								2 dl = 1 verre			
Aproz, Valser, San Pellegrino, Passuger								2 dl = 1 verre			
Perrier, Vittel, Volvic								2 dl = 1 verre			
Eau du robinet, Henniez, Evian, Vichy								2 dl = 1 verre			
Limonade, coca, soda, sirop de fruits								2 dl = 1 verre			
Jus de fruits frais								2 dl = 1 verre			
Jus de fruits en bouteille ou en brique								2 dl = 1 verre			
Thé, infusion								2 dl = 1 tasse			
Bière								3 dl = 1 cannette			
Vin, champagne								1 dl et ½ = 1 verre à vin			
Apéritifs type anisette, Martini								½ dl = ¼ de verre			
Alcool fort type whisky, eau de vie, liqueur								1 dl = ½ verre			
AUTRES ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais ces 4 dernières semaines	1 x par mois	2 à 3 x par mois	1 à 2 x par semaine	3 à 4 x par semaine	1 x par jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion		
									moins	pareil	plus
S'IL MANQUE DES ALIMENTS QUE VOUS AVEZ MANGÉ LE MOIS DERNIER, DÉCRIVEZ-LES CI-DESSOUS											