**Caroline Rotman**

Diététicienne Nutritionniste

[gexnutrition@gmail.com](mailto:gexnutrition@gmail.com)

07.68.13.68.37

**Vos Habitudes alimentaires**

**Nom :**

***Recommandations pour compléter le questionnaire***

Pour une bonne analyse des vos habitudes alimentaires, il faut remplir ce questionnaire aussi attentivement que possible, en notant tout ce que vous mangez et buvez pendant 7 jours (et nuits) consécutifs sur les pages suivantes.

Remplissez ce questionnaire même si votre alimentation lors de cette enquête n’est pas votre alimentation habituelle : précisez uniquement ce qui l’a modifiée (maladie, restaurant etc.)

⇒ *Soyez complet et précis :*

Notez tous les repas (et collations) de la journée au fur et à mesure afin de ne rien oublier.

N’oubliez pas la quantité de pain consommée (en tranches ou ¼ de baguette p.ex.).

Notez le lieu (domicile, restaurant, travail) ainsi que l’heure du repas.

⇒ *Précisez pour chaque aliment consommé :*

* la nature exacte du produit, ainsi n’inscrivez pas

crudités mais carottes râpées

viande mais escalope de veau

poisson mais saumon

fromage mais comté, etc.

pour les aliments du commerce, indiquez si possible la marque.

* la quantité consommée :

si possible en grammes sinon en pièces, cuillère à café/à soupe, bol, tasse etc.

* le mode de cuisson et l’assaisonnement : sauté, vapeur, grill, micro-ondes etc. en précisant la matière grasse ajoutée (p.ex. beurre, huile d’olive) et la quantité (1CC ou 1 CS), ajout de sel, sucre, aromates, condiments etc.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Heure et lieu** | **Menu précis** | **Quantités consommées** | **Mode de cuisson et assaisonnement** |
| **Petit déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans la matinée** |  |  |  |  |
| **Déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans l’après-midi** |  |  |  |  |
| **Dîner** |  |  |  |  |
| **Dans la soirée** |  |  |  |  |
| **Dans la nuit** |  |  |  |  |

**Jour 1 :**

**Jour 2 :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Heure et lieu** | **Menu précis** | **Quantités consommées** | **Mode de cuisson et assaisonnement** |
| **Petit déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans la matinée** |  |  |  |  |
| **Déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans l’après-midi** |  |  |  |  |
| **Dîner** |  |  |  |  |
| **Dans la soirée** |  |  |  |  |
| **Dans la nuit** |  |  |  |  |

**Jour 3 :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Heure et lieu** | **Menu précis** | **Quantités consommées** | **Mode de cuisson et assaisonnement** |
| **Petit déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans la matinée** |  |  |  |  |
| **Déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans l’après-midi** |  |  |  |  |
| **Dîner** |  |  |  |  |
| **Dans la soirée** |  |  |  |  |
| **Dans la nuit** |  |  |  |  |

**Jour 4 :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Heure et lieu** | **Menu précis** | **Quantités consommées** | **Mode de cuisson et assaisonnement** |
| **Petit déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans la matinée** |  |  |  |  |
| **Déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans l’après-midi** |  |  |  |  |
| **Dîner** |  |  |  |  |
| **Dans la soirée** |  |  |  |  |
| **Dans la nuit** |  |  |  |  |

**Jour 5 :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Heure et lieu** | **Menu précis** | **Quantités consommées** | **Mode de cuisson et assaisonnement** |
| **Petit déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans la matinée** |  |  |  |  |
| **Déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans l’après-midi** |  |  |  |  |
| **Dîner** |  |  |  |  |
| **Dans la soirée** |  |  |  |  |
| **Dans la nuit** |  |  |  |  |

**Jour 6 :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Heure et lieu** | **Menu précis** | **Quantités consommées** | **Mode de cuisson et assaisonnement** |
| **Petit déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans la matinée** |  |  |  |  |
| **Déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans l’après-midi** |  |  |  |  |
| **Dîner** |  |  |  |  |
| **Dans la soirée** |  |  |  |  |
| **Dans la nuit** |  |  |  |  |

**Jour 7 :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Heure et lieu** | **Menu précis** | **Quantités consommées** | **Mode de cuisson et assaisonnement** |
| **Petit déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans la matinée** |  |  |  |  |
| **Déjeuner** |  |  |  |  |
| **Dans l’après-midi** |  |  |  |  |
| **Dîner** |  |  |  |  |
| **Dans la soirée** |  |  |  |  |
| **Dans la nuit** |  |  |  |  |