

# BILAN ALIMENTAIRE DETAILLE

**Veillez entourer ou surligner les aliments que vous consommez**

**N'oubliez pas d'indiquer la fréquence: Ex 1xmois ou par semaine, rarement,...**

**Barrez les aliments que vous ne consommez jamais**

Est-ce que vous aimez cuisiner ou préférez-vous les plats tout prêt ?

Combien de fois par semaine mangez-vous à l'extérieur? (cantine ou restaurant - à préciser)

Combien de temps durent vos repas?

Est-ce que vous mangez entre les repas ? Si oui, quoi ?

De quoi était constitué votre dernier repas ?

Que mangez-vous au petit-déjeuner ?

préférez-vous manger sucré ou salé?

Quels sont les trois aliments que vous emmeneriez sur une île déserte ?

Mangez-vous assis à table? Ou debout ?

Faites-vous autre chose en mangeant? Télé, ordinateur? Téléphone?

Est-ce que vous mastiquez bien?

Quand vous mangez des légumes, quelle est la proportion de légumes par rapport aux autres aliments 1/4? 1/3? 1/2?

En moyenne combien mangez-vous de fruits par jour?

Est-ce que vous salez dans votre assiette ?

	FREQUENCE par mois/ semaine/jour	NOM				DATE	
		ACHATS	supermarché	marché	mag bio	potager	
Légumes crus							
légume de saison		marché	bio				
Légumes cuits		soupe			choux		
Fruits secs		figues, abricots, raisins secs, pruneaux ...					
fruits frais		crus	cuits	en dessert ou en dehors des repas?			
Protéines végétales		légumineuses: pois chiches, lentilles, haricots secs, soja trempées ?					
Céréales (blé, riz, ..)		raffinées	complètes				
farine		pâtes (blanches ou complètes)				Pizza	
pain		boulangerie	supermarché	bio	complet	sans gluten	
sandwichs		fritures	nutella	vinoiseries	biscottes	chips	
protéines animales		v. blanche	volaille	veau	v. rouge		
charcuterie		jambon	saucisson	pâté	saucisse	abats	
poissons		crustacés		fruits de mer			
œufs		non bio	bio	algues			
huiles		b. plastique	bouteille verre PPF	colza, lin, ..		olive	

oleagineux		amandes, noix, noisettes...	bio	non bio	
laitages		vache	autre	bio	laits végétaux
		lait	yaourt	beurre	creme fraiche
fromage		blanc	gruyere	chevre	vache
Eau (quantité)		filtrée	bouteille (marque?)	robinet	autre
alcool		vin	aperitif	digestif	champagne
autres boissons		jus de fruits	pressés	maison	bière
café		sucré	blanc	roux	complet
thé		noir	vert	roiboos	lait
tisane					
kéfir/kombucha		autre	sodas	light	
pâtisserie		maison	supermarché	boulangerie	biscuits
bonbon		chewingum		glaces	
chocolat		noir % de cacao ?		blanc	lait
Epices		cannelle, curcuma, poivre, piment, gingembre, ...			
herbes		basilic, menthe, persil, ciboulette, ...			algues
Condiments		chips		biscuits apero	
repas maison		cocotte	grill/poelle	vapeur douce	friture four
repas extérieur		cantine	restaurant		barebecue
plats préparés		conserves	surgelés	sauces industrielles	
Autres aliments		lesquels?	Graines germées		
compl. alimentaires			levure bière	germe de blé	
médicaments					

*Vous pouvez aussi faire en ligne le bilan alimentaire suivant  
que vous pourrez m'apporter*

[https://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Tests/test\\_alimentation\\_resultats.aspx](https://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Tests/test_alimentation_resultats.aspx)