

Sexe (F ou H) Date de naissance (jj.mm.aaaa) ..19Date du rendez-vous (jj.mm.aaaa) ..201

Questionnaire alimentaire

Par ce questionnaire, nous souhaitons connaître votre alimentation au cours des **4 dernières semaines**.

Pour chaque type d'aliment, nous vous demandons de **comparer votre portion habituelle à la portion de référence**, selon l'exemple ci-dessous.

Nous vous prions de bien vouloir remplir ce questionnaire chez vous et de l'apporter le jour de votre rendez-vous.

Nous vous remercions sincèrement pour votre aide précieuse.

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	

Reçu et codé par vérifié par



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 par x jour	2 x ou plus par jour	Portion de référence	Votre portion			
									moins	pareil	plus	
FROMAGES, YAOURTS												
1	yaourt nature							1 yaourt = 180g				
2	yaourt light, flan light, crème light							1 yaourt = 180g				
3	yaourt aux fruits, flan, crème dessert							1 yaourt = 180g				
4	fromage blanc 0%							120 g				
5	fromage blanc 20%, ricotta, séré, cottage-cheese							100 g				
6	feta, mozzarella, fromage frais 1/2 sel, petit-suisse							40 g = 1 petit-suisse				
7	gruyère, tomme, camembert, bleu, parmesan							40 g = taille d'une boîte d'allumettes				
8	fondue au fromage							20 bouchées = 3 à 4 tranches de pain				
PAIN, CEREALES												
9	pain blanc, pain de mie, de campagne, au lait, tresse							50 g = 1 tranche				
10	pain complet, pain au seigle							50 g = 1 tranche				
11	müsli ou autres céréales mélangées							50 g = ½ gobelet de yaourt				
12	corn-flakes, blé soufflé, céréales soufflées							30 g = 1 gobelet de yaourt				
13	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												
14	Beefsteak, cheval, veau (escalope, filet)							150 g				
15	poulet sans peau							80 g = 1 blanc de poulet				
16	poulet avec peau							80 g = 1 blanc de poulet				
17	steak haché, entrecôte, rôti (bœuf, porc, veau)							100 g				
18	Jambon, pot-au-feu côtelettes d'agneau côtes de porc							50 g = 2 tranches fines de jambon ou 1 côtelette				
19	saucisson, jambon cru, lard maigre, salami							50 g = 2 tranches				
20	pâté, terrine							50 g = ½ tranche				
21	cervelas							1 pièce				
22	saucisse							1 pièce				
23	foie de veau, de génisse, de porc							130 g = 1 tranche				
24	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, CRUSTACES												
25	saumon frais, saumon fumé							100 g = 1 darne = 2 tranches				
26	poisson frit, pané, filets de perche							150 g = 3 grands sticks				
27	thon à l'huile							40 g = ½ boîte				
28	poisson maigre type cabillaud, colin, truite							150 g				
29	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	
LEGUMES												
30	haricots verts, épinards							180 g = 1 gobelet yaourt				
31	choux fleurs, brocolis							180 g = 1 gobelet yaourt				
32	tomates							180 g = 1 grosse ou 2 petites tomates				
33	carottes							100 g = 1 gobelet yaourt				
34	salade verte							100 g = 1 gobelet yaourt				
35	vinaigrette							15 g = 1 cuil soupe				
36	petits pois, maïs en grains							75 g = ½ gobelet yaourt				
37	avocat							100 g = ½ avocat				
38	soupe de légumes claire (bouillon de légumes)							300 ml = 1 bol ou 1 assiette à soupe				
39	soupe de légumes épaisse (aux pois, aux haricots, minestrone)							300 ml = 1 bol ou 1 assiette à soupe				
40	pommes de terre natures							150 g = 1 grosse ou 2 petites p. de terre				
41	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												
42	pâtes alimentaires							180 g cuites = 70 g crues				
43	raviolis, tortellinis, cannellonis							150 g cuit = env. 10 raviolis				
44	riz							150 g cuit = 60 g cru				
45	sauce tomate							80 g = 2 cuil soupe				
46	semoule de blé, couscous							80 g cuit = 2 cuil soupe				
47	pizza							½ pizza de la pizzeria				
48	quiche lorraine							100 g = 1 ramequin				
49	œufs							2				
50	tofu							65 g				
Vous ajoutez sur vos plats ou sur votre pain												
51	margarine allégée							10 g = 1 cuil à café				
52	beurre							10 g = portion bistrot				
53	crème fraîche entière 35 %							20 g = 1 cuil soupe				
54	mayonnaise							10 g = 1 cuil à café				
FRUITS												
55	banane, pomme, poire, prune, raisin							150 g = 1 fruit ou 1 petite grappe				
56	orange, mandarine clémentine							150 g = taille d'une orange				
57	pêche, nectarine, abricot, melon							150 g = taille d'une pêche				
58	fraises, framboises, myrtilles, cassis							120 g = 1 petite barquette				
59	kiwi							80 g = 1 fruit				
60	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	
PATISSERIES, SUCRERIES												
61	croissant, pain au chocolat							1 pièce				
62	tarte aux fruits							120 g = 1 tranche				
63	gâteau à la crème							90 g = 1 gâteau				
64	cake, pâtisserie sèche							90 g = 1 grosse tranche				
65	biscuits secs, cookies							20 g = 3 biscuits				
66	chocolat							15 g = 3 carrés				
67	confiture, miel							20 g = 1 cuil soupe				
68	glace, sorbet							100 g = 1 boule				
69	sucre artificiel (assugrin, aspartam)							1 comprimé				
70	sucre							1 morceau et ½				
POUR CUISINER												
71	beurre							10 g = portion bistrot				
72	margarine							10 g = 1 cuil à café				
73	huile d'olive							2 cuil à café				
74	huile d'arachide							2 cuil à café				
75	huile de tournesol							2 cuil à café				
VITAMINES, SUPPLEMENTS ALIMENTAIRES												
76	vitamine C							500 mg				
77	vitamine E							1'000 mg				
78	multivitamines							1 comprimé				
79	son							1 cuil à soupe				
80	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												
81	café							1 tasse				
82	lait écrémé (à 0%) dans le café							2 cuil à soupe				
83	lait entier ou mi- écrémé dans le café							2 cuil à soupe				
84	crème à café							1 portion de bistrot				
85	lait écrémé (à 0%) à boire							2 dl = 1 verre				
86	lait entier ou mi- écrémé à boire							2 dl = 1 verre				
87	Aproz, Valser, San Pellegrino, Passuger							2 dl = 1 verre				
88	Perrier, Vittel, Volvic							2 dl = 1 verre				
89	eau du robinet, Henniez, Evian, Vichy							2 dl = 1 verre				
90	limonade, coca, soda, sirop de fruits							2 dl = 1 verre				
91	jus de fruits frais							2 dl = 1 verre				
92	jus de fruits en bouteille ou en brique							2 dl = 1 verre				
93	thé, infusion							2 dl = 1 tasse				
94	bière							3 dl = 1 cannette				
95	vin, champagne							1 dl et ½ = 1 verre à vin				
96	apéritifs type anissette, Martini							½ dl = ¼ de verre				
97	alcool fort type whisky, eau de vie, liqueur...							1 dl = ½ verre				

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											

Date de remplissage du questionnaire : Jour Mois An

Etes-vous : Non-suisse 0 Suisse 1

Femme 2 Homme 1

Suivez-vous un régime alimentaire ?

Oui 1 Non 0

Si oui lequel ?.....

© Tous droits réservés,
 Département de Médecine Communautaire, de premier recours et des urgences
 Service de médecine de premier recours
Unité d'épidémiologie populationnelle
Bus Santé

Ffq2016.doc