

1 Suivez-vous un régime alimentaire?

- Non
 Oui

Si oui, lequel ?

2 Lequel des aliments suivants excluez-vous totalement de votre alimentation? Veuillez préciser depuis combien de temps (en *année(s)* et *mois*)

Par ex.: depuis 2 an(s) 3 mois, depuis 0 an(s) 8 mois etc.

Plusieurs choix possible.

- | | | |
|--|--------------------------|-------------------------------|
| œufs | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| viande (bœuf, porc, veau, etc.) | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| volaille (poulet, dinde, canard etc.) | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| fruits | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| légumes | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| poissons | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| fruits de mer (crevettes, moules, huitres, etc.) | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| fromages | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| lait | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| autres produits laitiers | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| fruits à coque | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| céréales | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| alcool | <input type="checkbox"/> | depuis _____ an(s) _____ mois |
| aucun des aliments ci-dessus | <input type="checkbox"/> | |

Instructions pour remplir le questionnaire

Par ce questionnaire, nous souhaitons connaître votre alimentation au cours du **mois dernier (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.

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 riz 1 à 2 fois par semaine, la portion servie pesant environ 150 grammes donc pareille à la portion moyenne de référence.

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			
	Jamais durant le mois dernier	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	50g = 1 tranche			X
Riz				X				150g cru = 60g cuit		X	

3 Avec les questions suivantes, nous aimerions savoir votre alimentation au cours **du mois dernier (4 dernières semaines)**.

ALIMENTS	FREQUENCE							QUANTITE			PROVENANCE	
	Jamais durant le mois dernier	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 à base de lait d'origine animale

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

1	yaourt nature							1 yaourt = 180g			
2	yaourt light, flan light, crème light							1 yaourt = 180g			
3	yaourt aux fruits, yaourt aromatisé, flan, crème dessert							1 yaourt = 180g			
4	fromage blanc 0%, séré maigre							120g			
5	fromage blanc 20%, ricotta, séré, cottage-cheese							100g			
6	feta, mozzarella, fromage frais ½ sel, petit-suisse							40g = 1 petit-suisse			
7	Gruyère, tomme, camembert, bleu, parmesan							40g = taille d'une boîte d'allumettes			
8	fondue au fromage							20 bouchées = 3 à 4 tranches de pain			
9	autres fromages, (Emmental, fromage à raclette etc.)							40g = taille d'une boîte d'allumettes			

Pain, Céréales

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

10	pain blanc, pain de mie, de campagne, au lait, tresse								50g = 1 tranche				
11	pain complet, pain au seigle								50g = 1 tranche				
12	müsli ou autres céréales mélangées								50g = ½ gobelet de yaourt				
13	birchermüsli avec yaourt								180g = 1 gobelet yaourt				
14	corn-flakes, blé soufflé, céréales soufflées								30g = 1 gobelet de yaourt				
15	biscottes, cracottes, pain grillé «suédois», crackers complets (darvida, blevita, etc.)								18g = 3 pièces				

Viandes

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

16	beefsteak, cheval, veau (escalope, filet)								150g				
17	poulet sans peau								80g = 1 blanc de poulet				
18	poulet avec peau								80g = 1 blanc de poulet				
19	steak haché, entrecôte, rôti (bœuf, porc, veau)								100g				
20	jambon, pot-au-feu, côtelettes d'agneau, côtes de porc								50g = 2 tranches fines de jambon ou				

									1 côtelette				
21	saucisson, jambon cru, lard maigre, salami								50g = 2 tranches				
22	pâté, terrine								50g = ½ tranche				
23	cervelas								1 pièce				
24	saucisse								1 pièce				
25	foie de veau, de génisse, de porc								130g = 1 tranche				
26	foie de volaille								50g = 1 pièce				

Poissons, Crustacés

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

27	saumon frais, saumon fumé								100g = 1 darne = 2 tranches				
28	poisson frit, pané, filets de perche								150g = 3 grand sticks				
29	thon à l'huile								40g = ½ boîte				
30	poisson maigre type cabillaud, colin, truite								150g				
31	crustacés (crevettes, crabe, langouste)								80g				
32	coquillages (moules, huitres, Saint-Jacques)								80g				

Légumes et pommes de terre

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

33	haricots verts, épinards								180g = 1 gobelet yaourt				
34	choux-fleurs, brocolis								180g = 1 gobelet yaourt				

35	tomates							180g = 1 grosse ou 2 petites tomates				
36	carottes							100g = 1 gobelet yaourt				
37	salade verte							100g = 1 gobelet yaourt				
38	vinaigrette							15g = 1 cuill. à soupe				
39	petits pois, maïs en grains							75g = ½ gobelet yaourt				
40	avocat							100g = ½ avocat				
41	oignons							1 pièce				
42	concombres, courgettes, aubergines							150g = 1 gobelet yaourt				
43	poivrons							½ pièce				
44	champignons							150g = 1 gobelet yaourt				
45	olives noires et vertes							5 pièces				
46	soupe de légumes claire (bouillon de légumes)							300ml= 1 bol ou 1 assiette à soupe				
47	soupe de légumes épaisse (aux pois, aux haricots, minestrone)							300ml= 1 bol ou 1 assiette à soupe				
48	pommes de terre nature (cuisson à l'eau, au four, vapeur, etc.)							150g= 1 grosse ou 2 petites p. de terre				
49	frites							120g = 1 poignée				
50	chips							1 poignée				

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

51	pâtes alimentaires							180g cuites = 70g cru				
52	raviolis, tortellinis, cannellonis							150g cuits = env. 10 raviolis				
53	riz							150g cuit = 60g cru				
54	sauce tomate							80g = 2 cuill. à soupe				
55	saucés grasses, par ex. à la crème, avec du lait de coco							½ dl = 3 cuill. à soupe				
56	sauce bolognaise							160g = 4 cuill. à soupe				
57	semoule de blé, couscous, quinoa, sarrasin							80g cuit = 2 cuill. à soupe				
58	légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches etc.)							180g cuit = 60 g cru = 4 CS				
59	pizza							1/2 pizza de la pizzeria				
60	quiche lorraine							100 g = 1 ramequin				
61	œufs							2				
62	tofu, fèves de soja, seitan, Quorn							65g				
63	yaourt au lait de soja							1 yaourt = 100g				
64	autre yaourt au lait d'origine végétale (riz, avoine, etc.)							1 yaourt = 100g				

Autres

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

51	pâtes alimentaires							180g cuites = 70g cru				
----	--------------------	--	--	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--	--

52	raviolis, tortellinis, cannellonis								150g cuits = env. 10 raviolis				
53	riz								150g cuit = 60g cru				
54	sauce tomate								80g = 2 cuill. à soupe				
55	saucés grasses, par ex. à la crème, avec du lait de coco								½ dl = 3 cuill. à soupe				
56	sauce bolognaise								160g = 4 cuill. à soupe				
57	semoule de blé, couscous, quinoa, sarrasin								80g cuit = 2 cuill. à soupe				
58	légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches etc.)								180g cuit = 60 g cru = 4 CS				
59	pizza								1/2 pizza de la pizzeria				
60	quiche lorraine								100 g = 1 ramequin				
61	œufs								2				
62	tofu, fèves de soja, seitan, Quorn								65g				
63	yaourt au lait de soja								1 yaourt = 100g				
64	autre yaourt au lait d'origine végétale (riz, avoine, etc.)								1 yaourt = 100g				

Vous ajoutez sur vos plats ou sur votre pain?

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

65	margarine								10 g = 1 cuill. à café				
66	beurre								10g = portion bistrot				

67	crème fraîche entière 35%							20g = 1 cuill. soupe				
68	mayonnaise							10 g = 1 cuill. à café				

Fruits et oléagineux

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

69	pomme, poire, prune, raisin							150g = 1 fruit ou 1 petite grappe				
70	banane							150g = 1 fruit				
71	orange, mandarine, clémentine							150g = taille d'une orange				
72	pêche, nectarine, abricot, melon							150g = taille d'une pêche				
73	fraises, framboises, myrtilles, cassis							120g = 1 petite barquette				
74	kiwi							80g = 1 fruit				
75	fruits en conserve, compote sucrée							150g = taille du gobelet de yaourt				
76	fruits oléagineux à coque (amandes, noix, cacahuètes, noisettes etc.) - excepté noix du Brésil							30g = 1 poignée				
77	graines (graines de tournesol, de chia, de sésame, de lin, etc.)							30g = 1 poignée				
78	noix du Brésil							30g = 1 poignée				

Pâtisseries, Sucreries

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

79	croissant, pain au chocolat							1 pièce				
----	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--

80	tarte aux fruits								120g = 1 tranche				
81	gâteau à la crème								90g = 1 gâteau				
82	cake, pâtisserie sèche								90g= 1 grosse tranche				
83	biscuits secs, cookies								20g= 3 biscuits				
84	chocolat								15g= 3 carrés				
85	pâte à tartiner au chocolat et aux noisettes								20g = 1 cuill. à soupe				
86	confiture, miel								20g = 1 cuill. à soupe				
87	glace, sorbet								100g = 1 boule				
88	édulcorant et sucre artificiel (assugrin, aspartam)								1 comprimé				
89	sucre								1 morceau et ½				

Pour cuisiner

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

90	sel ajouté								1 pincée				
91	beurre								10g = portion bistrot				
92	margarine								10g = 1 cuill. à café				
93	huile d'olive								2 cuill. à café				
94	huile d'arachide								2 cuill. à café				
95	huile de tournesol								2 cuill. à café				
96	autres huiles, par ex. huile de colza								2 cuill. à café				

Extraits et comprimés

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

97	son								1 cuill. à soupe			
98	comprimé d'ail								1 comprimé			

Boissons

Je ne consomme aucun des produits ci-dessous

99	café								1 tasse			
100	lait écrémé (à 0%) dans le café								2 cuill. à soupe			
101	lait entier ou mi- écrémé dans le café								2 cuill. à soupe			
102	crème à café								1 portion de bistrot			
103	lait écrémé (à 0%) à boire								2dl = 1 verre			
104	lait entier ou mi- écrémé à boire								2dl = 1 verre			
105	Boisson/lait de soja								200 ml = 1 verre			
106	Boisson/lait à base de céréales (riz, avoine, etc.)								200 ml = 1 verre			
107	chocolat chaud ou froid, boisson mêlée à base de lait, shake de protéines								2dl = 1 verre			
108	Aproz, Valser, San Pellegrino, Passuger								2dl = 1 verre			
109	Perrier, Vittel, Volvic								2dl = 1 verre			
110	eau du robinet, Henniez, Evian								2dl = 1 verre			
111	limonade, coca, soda, sirop de fruits								2dl = 1 verre			
112	jus de fruits frais								2dl = 1 verre			
113	jus de fruits en bouteille ou en brique								2dl = 1 verre			

114	thé, infusion								2dl = 1 tasse				
115	bière								3dl = 1 cannette				
116	vin, champagne								1dl et ½ = 1 verre à vin				
117	apéritifs type anisette, Martini								½ dl = ¼ de verre				
118	alcool fort type whisky, eau de vie, liqueur								1dl = ½ verre				

S'il manque des aliments que vous avez mangés le mois dernier, décrivez-les-ci-dessous

119													
120													
121													
122													

Questions additionnelles

4 Prenez-vous des suppléments/compléments alimentaires contenant les vitamines et oligo-éléments suivants : (sous forme simple, mélange de vitamines et minéraux, compléments à base de plantes ou d'algues, etc.)

1 seule réponse possible par ligne.

	Oui, <u>tous les</u> <u>jours</u>	Oui, <u>de temps en</u> <u>temps</u>	Je prends des suppléments/compléments, mais ils n'en <u>contiennent pas</u>	Je prends des suppléments/compléments, mais <u>je ne sais pas</u> s'ils en contiennent
<u>Sélénium</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Vitamine B12</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Fer</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Zinc</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je ne prends aucun supplément/complément

Merci de préciser lesquels en indiquant leur Nom / Marque / Forme galénique (comprimés, gélules, forme liquide, solution en ampoule, poudre)

Exemple : SelenVital / Burgenstein / Comprimés

Supplément/Complément 1 : _____

Supplément/Complément 2 : _____

Supplément/Complément 3 : _____

Supplément/Complément 4 : _____

Supplément/Complément 5 : _____

Supplément/Complément 6 : _____

Supplément/Complément 7 : _____

Supplément/Complément 8 : _____

5 Est-ce que vous consommez des aliments provenant principalement de Suisse et d'Europe ?

1 seule réponse possible.

- Je me renseigne très souvent sur la provenance des aliments et choisis aussi souvent que possible des aliments provenant de Suisse et d'Europe
- Je me renseigne parfois sur la provenance des aliments et consomme, si possible, des aliments provenant de Suisse et d'Europe
- Je ne me renseigne pas sur la provenance des aliments
- Je consomme souvent des aliments provenant d'autres continents

Remarques

6 Si vous souhaitez nous faire part de vos souhaits, commentaires, suggestions ou critiques, vous pouvez le faire ici.
