



QUELLES SONT VOS HABITUDES ALIMENTAIRES ?

● Boissons : quelle quantité buvez-vous chaque jour ?

Eau	laquelle	Soda	lesquels	Café
Vin	lesquels	Alcool	lesquels	
				Thé

● Combien de fois par semaine consommez-vous...

De la viande	lesquelles	mode de cuisson
Du poisson	lesquels	mode de cuisson
Des oeufs		modes de cuisson

Des produits laitiers	Quelle quantité par jour ?	Lait entier	Fromages	Yaourts
Lait		Lait 1/2 écrémé	Lait de chèvre	
		Autre		

Des céréales	lesquelles	Des fruits
Du pain	lequel	Des légumes cuits
Des féculents (pâtes, riz, pommes de terre)		Des crudités
Des légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois, fèves)		

Des pâtisseries (gâteaux, sucreries, barres chocolatées)
Des viennoiseries (croissants, pains au chocolat...)

Quelle(s) huile(s) d'assaisonnement utilisez vous ?

QUEL EST VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE SUR UNE JOURNÉE ?

Nombre de portions	Eau Gr 1	Protéines Gr 2	Laitages Gr 3	Produits céréaliers Gr 4	Fruits et légumes Gr 5	Sucreries et boissons sucrées
Petit Déjeuner						
Déjeuner						
Goûter						
Dîner						
En dehors des repas						

COMMENT CALCULER VOS PORTIONS ? [UTILISE LES ÉQUIVALENCES DE PORTIONS ...

● Groupe 1 : Eau	I verre de 25 cl	● Groupe 2 : Protéines	I morceau de viande = I part de poisson = 2 oeufs	● Groupe 3 : Laitages	I bol de lait = I yaourt = I part de fromage (environ 1/8 de camembert)	● Groupe 4 : Produits céréaliers	I bol de céréales, de muesli ou de flocons d'avoine = I morceau de pain = I tarte = I assiette de riz, de pâtes ou de pommes de terre = I assiette de lentilles ou de haricots blancs = I assiette de semoule	● Groupe 5 : Fruits et légumes	I fruit = I salade de fruits = I compote = I salade = I crudité = I assiette de légumes cuits	Sucreries et boissons sucrées	20 cl de boisson sucrée = I barre chocolatée = I gâteau = I croissant = 5 bonbons
---------------------	------------------	---------------------------	---	--------------------------	---	-------------------------------------	---	-----------------------------------	---	----------------------------------	---

Pour équilibrer et diversifier son alimentation tous les jours Une pyramide bien équilibrée comprend :



Le principe

Pour équilibrer harmonieusement son alimentation, il est utile de construire sa pyramide alimentaire sur une journée.

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Nom : Prénom : Date de naissance :
Tél : Email : Taille : Poids :
Profession : Nombre d'heure(s) d'activités physiques par semaine :

IEDM

Questionnaire Alimentaire Q.A.

**Votre alimentation
nous intéresse...**

**Votre manière de vous alimenter
entraîne-t-elle un déficit ?**

Pour le savoir, remplissez ce questionnaire :
votre micronutritionniste saura vous conseiller !

Remettez votre Q.A. à votre Micronutritionniste



Institut Européen de Diététique et Micronutrition

IEDM, 20 rue Emeriau, 75015 Paris - Tél : 08 10 00 43 36
contact@iedm.asso.fr - Site internet : www.iedm.asso.fr
Association loi 1901 - déclaration à la Préfecture de Paris sous le n° 00129779P