

NOM DE FAMILLE:	Date de naissance:	Date de 1er cochage:
Prenom:		Date de 2ème cochage:

Pour chaque aliment / boisson, veuillez cocher la case appropriée en fonction de votre consommation sur une échelle de 0 à 4. Si vous ne le consommez jamais, cochez la première colonne (0). Si vous en consommez de grandes quantités, cochez la dernière colonne (4) **Il est essentiel que vous balancier attentivement vos réponses en utilisiez TOUTES les cinq colonnes pour refléter avec précision votre consommation.**

ALIMENTS	0	1	2	3	4	ALIMENTS	0	1	2	3	4	ALIMENTS	0	1	2	3	4
Laits:						Galette de céréal						Legumes:					
Lait de vache						Galette de riz						Tomate					
Lait de chèvre						Galette de maïs						Aubergine					
Lait de brebis						Galette d'avoine						Lentilles					
Lait de jument						Galette de quinoa						Petits pois					
Lait de soja						Galette de sarasin						Haricots blancs					
Lait de riz												Haricots rouges					
Lait d'amande						Graines:						Haricots mouchetés					
Lait d'avoine						Graines de sésame						Haricots verts					
Lait de noix de coco						Graines de lin						Soja					
Lait de graines de chanvre						Graines de chia						Pois chiches					
Lait de graines de lin						Graines de chanvre						Carottes					
						Graines de citrouille						Citrouille					
Produits laitiers:						Graines de trounesol						Bettrave					
Yaourt entier						Graines de cumin						Céleri					
Yaourt aux fruits												Persils					
Kefyr						Noix						Epinard					
Crème						Noix						Rhubarbe					
Crème glacée						Amandes						Lettuce					
Custard						Cacahouètes						Rockette					
Protéines de lactosérum						Noisettes						Cresson					
Poudre de protéine de lait						Noix du Brésil						Brocoli					
						Pistaches						Choux-fleur					
Fromages:						Noix de cajou						Chou					
Fromage à pâte dure						Noix de pécan						Chou de Bruxelles					
Cottage cheese						Noix de macadamia						Concombre					
Fromage à pâte molle						Châtaignes						Asperges					
Fromage de chèvre						Pignons de pin						Fenouil					
Fromage de brebis						Noix de coco						Artichaut					
Ricotta (petit lait)																	
Fromage gratiné						Fruits:						Viandes:					
Beurre						Avoca						Boeuf					
Ghee						Guacamole						Veau					
Tofu						Banane						Porc					
						Mangue						Agneau					
Pains:						Ananas						Cheval					
Pain blanc						Papaye						Poulet					
Pain complet						Fruits de la passion						Dinde					
Pain de seigle						Orange						Lapin					
Pain sans gluten						Mandarine						Gibier					
						Raisin						Charcuteries					
Céréales						Citron						Boudin noir					
Muesli						Citron vert						Abats					
Corn Flakes						Pamplemousse						Quorn					
Blé pillés						Kiwi											
Rice crispies						Abricot						Poissons:					
Bouillie d'avoine						Pêche						Thon					
Weetabix						Pomme						Saumon					
						Poire						Maquereau					
Féculents						Prune						Sardines					
Pâtes						Cerises						Truite					
Pizza						Fraises						Harreng					
Blé						Canneberges						Anchois					
Seigle						Mûres						Morue					
Orge						Myrtilles						Haddock					
Spelt						Framboises						Flétan					
Avoine						Groseilles						Plie					
Millet						Figues						Sole					
Riz						Dates											
Patates						Melon											
Patates douces						Pastèque											
Mais						Goyave											
Quinoa						Kaki											
Amarante						Grenade											
Sarrasin						Olives											
						Tapenade											

NOM DE FAMILLE:	Date de naissance:	Date de 1er cochage:
Prénom:		Date de 2ème cochage:

ALIMENTS	0	1	2	3	4	ALIMENTS	0	1	2	3	4	ALIMENTS	0	1	2	3	4
Fruits de mer:						Huiles:						Boissons:					
Huitres						Huile d'Olives						Jus de fruits faits maison					
Crabes						Huile de tournesol						Jus de fruits					
Crevettes						Huile de noix						Jus de légumes					
Homard						Huile de noisettes						Jus de fruits/légumes squash					
Ecrevisse						Huile de noix de coco						Eau de noix de coco					
Escargots						Huile de palme						Sodas					
Moules						Huile de pépins de raisin						Boissons sucrées					
Coquilles Saint Jacques						Huile de soja						Coca cola					
Palourdes						Huile de maïs						Eau plate					
Calamar						Huile de lin						Eau pétillantes					
						Huile de chanvre						Thé noir					
Epices:						Margarine						Thé vert					
Ail						Chips						Tisanes					
Oignon						Frites						Café					
Piments												Café déca					
Poivre noir						Sel:						Chocolat					
Paprika						Sel de mer											
Moutarde						Sel de table						Alcool et tabac					
Gingembre						Sel d'Himalaya						Cidre					
Curry						Sel sans sodium						Bière					
Cardamome												Vin					
Clous de girofle						Sucre:						Apéritifs					
Coriandre						Sucre raffiné						Spiritueux					
						Sucre de canne						Tabac					
Levure:						Sucette artificielle											
Champignon						Xylitol						DIVERS:					
Levure de boulanger						Stevia						Gros appétit					
Levure de bière												Mange rapidement					
Vinaigre						Aliments sucrés:						Mâche lentement					
						Bonbons						Mange souvent					
Oeufs:						Chocolat						Mange petite quantité					
Oeufs de poule						Caroube						Ne mange pas assez					
Oeufs de canard						Gâteaux						Envie de sucre					
Oeufs d'oie						Biscuits						Envie du soir					
Oeufs de caille						Pâtisseries						Envie de sel					
Blanc d'oeufs						Croissants						Envie de café					
Jaune d'oeufs						Confiture						Soif excessive					
Protéine d'oeufs						Miel						Hypoglycémie					
Mayonnaise						Sirop d'érable						Aliments frits					
						Sirop d'Agave						Aliments transformés					
						Mélasse						Fast food					
						Popcorn											
												Combien de fois mangez-vous par jour?					
												A quelles heures de la journée mangez-vous?					