

Bilan alimentaire de M_(Me/Mr/Mlle)

Notez la quantité (en grammes, nombre, tasse, ...) et le nombre de fois, s.v.p.

Déjeuner

L'heure + Lieu :

<u>aliment</u>	<u>quantité</u>	<u>combien de fois par semaine</u>
<input type="checkbox"/> pain complet	<input type="checkbox"/> tranches	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> pain non complet (mélé, aux céréales, gris, blanc)	<input type="checkbox"/> tranches	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> galette (notez lesquelles)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> biscuit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> céréales (notez le type)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> beurre <input type="checkbox"/> margarine (cochez lequel)	<input type="checkbox"/> à gratter <input type="checkbox"/> couche moyenne <input type="checkbox"/> bonne couche	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> confiture	<input type="checkbox"/> à gratter <input type="checkbox"/> couche moyenne <input type="checkbox"/> bonne couche	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> choco	<input type="checkbox"/> à gratter <input type="checkbox"/> couche moyenne <input type="checkbox"/> bonne couche	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> pâte d'oléagineux (amande,...)	<input type="checkbox"/> à gratter <input type="checkbox"/> couche moyenne <input type="checkbox"/> bonne couche	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> fromage (notez le type)	<input type="checkbox"/> tranches	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
<input type="checkbox"/> charcuterie (notez le type)	<input type="checkbox"/> tranches	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> poisson (fumé, boîte,...)	<input type="checkbox"/> tranches, etc	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> oeuf (précisez: mollet, dur, à la coque, sur le plat, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> soupe, légumes cuits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> crudités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> pâte végétal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> fruit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> oléagineux (amandes,etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTES (si vous mangez ou buvez autre chose ou remarques en général) :

Collations

<u>type de collation</u>	<u>marque/firme</u>	<u>quantité</u>
(biscuit au chocolat, fruit,...)	(Lu, ...)	

MATIN (précisez l'heure)

APRÈS-MIDI (précisez l'heure)

SOIR (précisez l'heure)

NOTES :

Boissons de la journée

<u>type de boisson</u>	<u>quantité</u>
(eau, café, thé, tisane, jus, cacao, lait, lait végétal, alcool,...)	(verres, tasses, litre, ...)

- pour le café/thé/tisane/cacao: notez si la boisson contient du sucre, lait, etc)

NOTES :

Dîner/Souper (Ca dépends quand vous mangez votre repas chaud.)

Cochez ou notez la **quantité (en grammes ou nombre)** et le **nombre de fois** pris par semaine. Précisez si il y a des aliments que vous achetez tous préparés : congelés, frites,... etc. s.v.p.

L'heure + Lieu :

<u>aliment</u>	<u>quantité</u>	<u>combien de fois par semaine</u>
----------------	-----------------	------------------------------------

<input type="checkbox"/> légumes cuits (précisez la méthode de cuisson)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

avec sauce (précisez le type) :

sans sauce

<input type="checkbox"/> légumes crus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------------------------------	--------------------------	--------------------------

avec sauce (précisez le type) :

sans sauce

<input type="checkbox"/> riz complet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/> riz blanc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/> pâtes complètes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/> pâtes blanches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/> d'autres céréales (précisez : « Ebli », quinoa, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/> pomme de terre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

(précisez la taille : 1 pdt la taille d'un œuf, 1 grande,...)

cuite à l'eau

cuite à la vapeur

cuite au four

<input type="checkbox"/> viande (précisez la méthode de cuisson, sauce...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/> volaille (précisez la méthode de cuisson, sauce...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/> poisson (précisez la méthode de cuisson, sauce...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/> oeuf (précisez la méthode de cuisson, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/> légumineuse (lentilles, pois chiche, haricots secs...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

autre chose (fromage, quorn, restaurant, pizza, frites, quiche, gratin,...)

précisez _____

Souper/Dîner (Ca dépends quand vous mangez votre repas chaud.)

Cochez ou notez la **quantité (en grammes ou nombre)** et le **nombre de fois** pris par semaine s.v.p.

L'heure + Lieu :

<u>aliment</u>	<u>quantité</u>
----------------	-----------------

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> pain complet | <input type="checkbox"/> tranches |
| <input type="checkbox"/> pain non complet
(mélé, aux céréales, gris, blanc) | <input type="checkbox"/> tranches |
| <input type="checkbox"/> galette (notez lesquelles) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> beurre <input type="checkbox"/> margarine
(cochez lequel) | <input type="checkbox"/> à gratter
<input type="checkbox"/> couche moyenne
<input type="checkbox"/> bonne couche |
| <input type="checkbox"/> pâté d'oléagineux (amande,etc...)
(notez le type) | <input type="checkbox"/> à gratter
<input type="checkbox"/> couche moyenne
<input type="checkbox"/> bonne couche |
| <input type="checkbox"/> pâté végétal (à base de légumes,etc,...) | <input type="checkbox"/> à gratter
<input type="checkbox"/> couche moyenne
<input type="checkbox"/> bonne couche |
| <input type="checkbox"/> fromage (notez le type) | <input type="checkbox"/> tranches |

-
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> charcuterie (notez le type) _____ | <input type="checkbox"/> tranches |
| <input type="checkbox"/> poisson (fumé, boîte,...) | <input type="checkbox"/> tranches, etc |
| <input type="checkbox"/> oeuf
(précisez: mollet, dur, à la coque, sur le plat, etc) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> oléagineux (amandes, noix,etc) _____ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> légumeuses | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> fruit | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> crudités (salades, carottes, tomates crus,...) | <input type="checkbox"/> |

-
- soupe (précisez la type et la méthode de cuisson)

-
- repas chaud
- autre chose (restaurant, frites, pizza, sandwich, etc...précisez tous)

NOTE (si c'est la même chose qu'au dîner et notez les quantités de chaque aliment, vous ne mangez rien, vous allez au restaurant, vous achetez des frites, notez aussi si le pain, la soupe, etc. sont faits par vous-même....) :