

Semainier

Mode d'emploi

Remplissez ce semainier aussi précisément que possible, en notant tout ce que vous mangez et buvez pendant 1 semaine.

Notez le lieu (domicile, restaurant, etc.).

Précisez tous les aliments consommés :

N'inscrivez pas :

- Crudité mais carottes râpées
- Viande mais escalope de veau, rôti de porc, ...
- Poisson mais colin, ...
- Fromage mais camembert, gruyère, ...
- Fruit mais pomme, poire, ...
- Pour les aliments particuliers (Hamburger, sandwich, etc.) indiquez la composition et si nécessaire la marque.

La quantité consommée :

- En grammes, nombres de pièces
- Cuillère à café, cuillère à soupe
- Bol, tasse, verre

Le mode de cuisson.

La matière grasse, le sel et le sucre utilisés et leur quantité.

Remplissez ce questionnaire même si votre alimentation lors de cette enquête n'est pas votre alimentation habituelle. Si un événement particulier la modifie (restaurant, maladie, etc.) précisez-le.