

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 céréale						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 sarsin						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						Cacahuètes						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						Avocat						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											
Maïs						Goyave											
Quinoa						Kaki											
Amarante						Grenade											
Sarrasin						Olives											
						Tapenade											

