

<b>NOM :</b>	<b>Prénom :</b>	<b>Date de Naissance :</b>	<b>Date :</b>
--------------	-----------------	----------------------------	---------------

Veillez s'il vous plaît cocher, en face de chaque aliment, la première colonne (0) si vous ne consommez jamais l'aliment en question. Vous cocherez la dernière colonne (4) si vous en consommez une grande quantité. Entre les deux, vous cocherez en fonction de la quantité consommée (1 à 3). Nous attendons donc que tous les aliments soient cochés, préférablement en utilisant toutes les colonnes proposées pour plus de nuances.

ALIMENTS	0	1	2	3	4	ALIMENTS	0	1	2	3	4	ALIMENTS	0	1	2	3	4
<b>Laits :</b>						<b>Galettes :</b>						<b>Légumes :</b>					
Lait de vache						Cracottes						Tomate					
Lait de chèvre						Galettes de riz						Aubergine					
Lait de brebis						Galettes de maïs						Courgettes					
Lait de jument						Galettes de sarasin						Lentilles					
Lait de soja						Galettes de quinoa						Petits pois					
Lait de riz						<b>Graines :</b>						Haricots blancs					
Lait d'amande						Sésame						Haricots rouges					
Lait d'avoine						Lin						Haricots tachetés					
Lait de noix de coco						Chanvre						Haricots verts					
<b>Produits laitiers :</b>						Courge						Fèves de soja					
Yaourt nature						Tournesol						Pois chiches					
Yaourt aux fruits						<b>Oléagineux :</b>						Carrotte					
Crème fraîche						Noix						Potiron					
Crème glacée						Amandes						Betterave rouge					
Crème pâtissière						Arachides						Céleri					
Protéines de petit-lait						Noisettes						Persil					
<b>Fromages :</b>						Noix du Brésil						Epinard					
Fromage à pâte dure						Pistaches						Laitue					
Fromage frais						Noix de cajou						Roquette					
Fromage fermenté						Noix de Pécan						Broccoli					
Fromage de chèvre						Noix macadamia						Chou-fleur					
Fromage de brebis						Châtaignes						Chou					
Ricotta (petit-lait)						Pignons						Choux de Bruxelles					
Plats gratinés						Noix de coco						Concombre					
Beurre						<b>Fruits :</b>						Asperge					
Ghee fermier						Avocat						Fenouil					
Tofu						Banane						<b>Viandes :</b>					
<b>Pains :</b>						Mangue						Bœuf					
Pain blanc						Ananas						Veau					
Pain complet						Papaye						Porc					
Pain de seigle						Fruit de la passion						Agneau					
Pain sans gluten						Orange						Cheval					
<b>Céréales :</b>						Mandarine						Poulet					
Muesli						Pampleousse						Dinde					
Corn flakes						Citron						Lapin					
Pétales de blé						Citron vert						Gibier					
Rice crispies						Raisin						Charcuteries (porc)					
Flocons d'avoine						Kiwi						Charcuteries (bœuf)					
Amarante / quinoa						Abricot						Abats					
<b>Féculents :</b>						Pêche						Quorn					
Pâtes						Pomme						<b>Poissons :</b>					
Blé						Poire						Thon					
Seigle						Prune						Saumon					
Orge						Cerises						Maquereau					
Epeautre						Fraises						Sardine					
Avoine						Canneberges						Truite					
Millet						Mûres						Hareng					
Riz						Myrtilles						Anchois					
Pommes de terre						Framboises						Cabillaud					
Patates douces						Groseilles rouges						Aiglefin					
Maïs						Figues						Flétan					
Quinoa						Dattes						Plie					
Amarante						Melon						Sole					
Sarrasin						Pastèque											
						Goyave											
						Kaki											

