

NOM :	Prénom :	DN:	Date:
--------------	-----------------	------------	--------------

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

