NOM :	**Prénom :**	**DN:**	**Date:**

Veuillez 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					
Protiéines 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											
Sarasin						Pastèque											
						Goyave											
						Kaki											

NOM :	**Prénom :**	**DN:**	**Date:**

ALIMENTS	0	1	2	3	4
Fruits de mer:					
Huîtres					
Crabe					
Crevettes					
Homard					
Llangoustines					
Escargots					
Moules					
Coquilles St-Jaques					
Palourdes					
Calamars					
Epices:					
Ail					
Oignon					
Piment rouge					
Poivre noir					
Paprika					
Moutarde					
Gingembre					
Curry					
Cardamome					
Girofle					
Coriandre					
Levures :					
Champignons					
Levure boulangère					
Levure de bière					
Vinaigre					
Œufs :					
Œufs de poule					
Œufs de cane					
Œufs d'oie					
Œufs de caille					
Blanc d'œuf					
Jaune d'œuf					
Protéines d'œuf					
Mayonnaise					

ALIMENTS	0	1	2	3	4
Huiles :					
Olive					
Tournesol					
Noix					
Noisette					
Coco					
Palme					
Colza					
Soja					
Maïs					
Lin					
Chanvre					
Margarine					
Sels :					
Sel marin					
Sel de table					
Sel de Guérande					
LoSalt					
Sucres :					
Sucre blanc					
Sucre de canne					
Edulcorants					
Xylitol					
Stevia					
Sucreries :					
Bonbons					
Barres					
Biscuits					
Gâteaux					
Pâtisseries					
Croissants					
Confiture					
Miel					
Sirop d'érable					
Elixir d'agave					
Mélasse					
Chocolat					
Caroube					
Popcorn					
Chips					

ALIMENTS	0	1	2	3	4
Boissons :					
Jus de fruits maison					
Jus de fruits industriel					
Eau de coco					
Soda					
Limonade					
Cola					
Boisson light					
Eau plate					
Eau gazeuse					
Thé noir					
Thé vert					
Infusion					
Café					
Décaféiné					
Chocolat chaud					
Boissons alcoolisées / Tabac :					
Cidre					
Bière					
Vin					
Apéritif					
Digestif					
Tabac					
DIVERS					
Gros appétit					
Mange vite					
Mange souvent					
Mange peu à la fois					
Mange trop peu					
Envies de sucre					
Fringales en soirée					
Envies de sel					
Envies de café ou thé					
Soif excessive					
Fringales					
Aliments frits					
Aliments préparés					
Fast food					