

# Pour équilibrer et diversifier son alimentation tous les jours

## Une pyramide bien équilibrée comprend :

- ◆ 1 quantité d'eau suffisante  
environ 1,5 litre



- ◆ 2 portions à choisir  
viande, poisson, oeufs



- ◆ 3 produits laitiers à choisir  
lait, yaourt, fromage



- ◆ 4 portions à choisir  
féculents, céréales, pain, légumineuses



- ◆ 5 ou 6 portions  
fruits et légumes



### Le principe

Pour équilibrer harmonieusement son alimentation, il est utile de construire sa pyramide alimentaire sur une journée.

#### RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance : .....  
Tél : ..... Email : ..... Taille : ..... Poids : .....  
Profession : ..... Nombre d'heure(s) d'activités physiques par semaine : .....

# Questionnaire Alimentaire Q.A.

## Votre alimentation nous intéresse...

### Votre manière de vous alimenter entraîne-t-elle un déficit ?

Pour le savoir, remplissez ce questionnaire :  
Votre micronutritionniste saura vous conseiller !

Remettez votre Q.A. à votre Micronutritionniste



## QUELLES SONT VOS HABITUDES ALIMENTAIRES ?

- Boissons : quelle quantité buvez-vous chaque jour ?

Eau Vin Café	laquelle lesquels Thé	Soda Alcool	lesquels lesquels
--------------------	-----------------------------	----------------	----------------------

- Combien de fois par semaine consommez-vous... ?

De la viande	lesquelles	mode de cuisson
Du poisson	lesquels	mode de cuisson
Des oeufs		modes de cuisson

Des produits laitiers	Quelle quantité par jour ?	
Lait	Lait 1/2 écrémé	Lait écrémé
Lait entier	Lait de chèvre	Autre
Lait de vache	lesquels	
Fromages	lesquels	
Yaourts	lesquels	

Des céréales	lesquelles
Du pain	lequel
Des féculents (pâtes, riz, pommes de terre)	
Des légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois, fèves)	

Des fruits
Des légumes cuits
Des crudités

Des pâtisseries (gâteaux, sucreries, barres chocolatées)
Des viennoiseries (croissants, pains au chocolat...)

Quelle(s) huile(s) d'assaisonnement utilisez vous?
--

## QUEL EST VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE SUR UNE JOURNÉE ?

Nombre de portions	Eau Gr 1	Protéines Gr 2	Laitages Gr 3	Produits céréaliers Gr 4	Fruits et légumes Gr 5	Sucreries et boissons sucrées
Petit Déjeuner						
Déjeuner						
Goûter						
Dîner						
En dehors des repas						

## COMMENT CALCULER VOS PORTIONS ? J'UTILISE LES ÉQUIVALENCES DE PORTIONS ...

	1 portion =
Groupe 1 : Eau	1 verre de 25 cl
Groupe 2 : Protéines	1 morceau de viande = 1 part de poisson = 2 oeufs
Groupe 3 : Laitages	1 bol de lait = 1 yaourt = 1 part de fromage (environ 1/8 de camembert)
Groupe 4 : Produits céréaliers	1 bol de céréales, de muesli ou de flocons d'avoine = 1 morceau de pain = 1 tarte = 1 assiette de riz, de pâtes ou de pommes de terre = 1 assiette de lentilles ou de haricots blancs = 1 assiette de semoule
Groupe 5 : Fruits et légumes	1 fruit = 1 salade de fruits = 1 compote = 1 salade = 1 crudité = 1 assiette de légumes cuits
Sucreries et boissons sucrées	20 cl de boisson sucrée = 1 barre chocolatée = 1 gâteau = 1 croissant = 5 bonbons