

## Questionnaire Alimentation

### Les 7 clés

Vous allez évaluer votre alimentation durant une semaine. Notez jour par jour les portions d'aliments que vous mangez puis reportez le tout après 7 jours sur le tableau page suivante.

Vous allez évaluer les différentes classes d'aliments de manière à pouvoir évaluer au terme de la semaine la balance pour chacune de ces clés santé alimentation.

1. Les protéines animales et végétales
2. Le sel de sodium et le potassium
3. L'acidité des aliments
4. Les aliments pleins de vie (vitamines, flavonoïdes, éléments...) et les aliments vides.
5. Les bonnes huiles et graisses et les huiles pro-inflammatoires
6. Les aliments pour lesquels vous risquez d'avoir une intolérance
7. Les aliments toxiques ou contaminés

Cette évaluation est une base de réflexion à discuter avec votre conseiller.

	Nbre de part / semaine	Animal Végétal	Sodium Potassium	Acidité Alcalin	Vide Plein couleurs	Intolérance	Toxiques Bio
Légumes verts							
Fruits cuits Fruits crus							
Légumes secs							
Pâtes / pain							
Féculents complets							
Tubercules Riz, maïs...							
Huiles Om 3							
Graisses 6 et saturées							
Viande blanche Poisson Œuf							
Viande rouge							
Charcuterie							
Fromages							
Yaourts							
Lait							
Viennoiseries Biscuits							
Sucreries Barres							
Boissons sucrées							
Vin alcool bière							
Epices Condiments							