



## EVALUATION DE VOTRE NUTRITION

	0	1	2	3	4
Combien de verres d'eau/j buvez-vous ?	1 à 3	3 à 4	4 à 5	5 à 6	Plus de 6
A quelle fréquence mangez-vous en moyenne de la viande, du poisson ou des œufs ?	Jamais	1 à 2 fois/semaine	3 à 4 fois/semaine	5 fois/semaine	Quasiment tous les jours
A quelle fréquence mangez-vous en moyenne de la charcuterie de type saucisson, pâté, saucisses ... ?	Tous les jours	5 à 6 fois/semaine	3 à 4 fois/semaine	1 à 2 fois/semaine	Quasiment jamais
Combien de produits laitiers mangez ou buvez-vous/jour en moyenne (yaourts, lait, fromage, fromages blancs ... ) ?	Aucun	1/jour	2/jour	3/jour mais pas tous les jours	3/jour et tous les jours
A quelle fréquence mangez-vous des légumes ?	Jamais	1 à 2 fois/semaine	3 à 5 fois/semaine	Quasiment tous les jours à 1 repas	Quasiment tous les jours et à chaque repas
Combien de fruits (crus, cuits ou jus) mangez-vous/jour ?	Jamais	1/jour	2/jour	3/jour mais pas tous les jours	3 à 4/jour
A quelle fréquence mangez-vous des féculents (riz, pâtes, légumes secs, pommes de terre, semoule) ?	Jamais	Rarement	1 à 3 fois dans la semaine	1 fois/jour	A chaque plat principal
Combien de produits sucrés (confiture, miel, chocolat, bonbons, biscuits, gâteaux, viennoiseries, crèmes-desserts, glaces...) mangez-vous/jour ?	A chaque repas	Environ 4/jour	Environ 3/jour	Environ 2/jour	Jamais ou 1/jour
A quelle fréquence, buvez-vous des boissons sucrées (sodas, boissons aromatisées sucrées, thés glacés sucrés) ?	Plusieurs fois/j	Au moins 1 fois/semaine	2 à 3 fois/semaine	1 fois/semaine	Jamais ou quasiment jamais
Buvez-vous des boissons alcoolisées (verre standard=verre de vin ou demi de bière=10 g d'alcool pur) ?	>2 verres/j, quasiment tous les jours	2 verres standards/j , +/- tous les jours	1 verre standard tous les jours	1 verre standard/jour et pas plus de 5 jours/semaine	Jamais ou quasiment jamais



## Score :

**Plus de 30 points** : Bravo, vous mangez sainement.

**16 à 29 points** : Vous mangez globalement équilibré et sainement mais il arrive trop souvent que quelques aliments ne figurent pas à vos menus. Votre risque de carences et d'excès de sucre et faible mais non négligeable. Optimisez d'avantage votre alimentation votre corps vous en remerciera.

**Moins de 15 points** : Votre alimentation risque de vous exposer à la longue à des problèmes de santé. Elle est potentiellement déséquilibrée avec un risque élevé de carences. Il est temps pour vous de revoir vos repas et comportements alimentaires.