

Questionnaire de fréquence de consommation

Introduction

Ce questionnaire a pour but d'estimer vos apports alimentaires sur le dernier mois. Tous les jours et toutes les occasions sont à prendre en compte (jour de semaine, week-end et jour de fête). Il s'agit d'évaluer la fréquence à laquelle vous consommez chaque aliment présenté. Les questions sont regroupées par grandes familles d'aliments.

Ce questionnaire vise également à évaluer la part relative de produits issus de l'agriculture biologique dans votre alimentation et vos lieux d'approvisionnement principaux pour les grands groupes d'aliments.

CONSIGNES DE REMPLISSAGE :

1/ Evaluer la fréquence à laquelle vous consommez les aliments

Pour chaque ligne du questionnaire, vous devez répondre à la question suivante : « Combien de fois avez-vous mangé cet aliment au cours ce dernier mois, par jour, par semaine, par mois ? ». Il vous est demandé de renseigner ce que vous avez mangé en moyenne, que ce soit au cours des repas (à domicile ou à l'extérieur) ou entre les repas, en indiquant pour chaque aliment :

- une quantité et une fréquence de consommation (par jour, par semaine, par mois)
- ou en cochant la case « jamais » si vous n'avez jamais consommé cet aliment au cours du dernier mois.

Remarque : il n'est pas possible d'utiliser les décimales. Par exemple, si vous pensez avoir consommé un produit 2,5 fois par semaine, vous pouvez noter 10 fois par mois.

2/ Evaluer la quantité que vous avez consommée à chaque fois

- Pour la plupart des aliments, la portion unitaire est inscrite dans le tableau, par exemple : 1 tranche de jambon blanc. Si vous mangez du jambon blanc 2 fois par semaine et qu'à chaque fois vous en consommez 2 tranches, vous devez indiquer : « 4 » pour la quantité et « par semaine » pour la fréquence.
- Parfois la quantité indiquée dans le tableau ne représente pas une quantité précise, exemple : 1 verre, 1 tasse ou 1 bol.
- Pour certains groupes d'aliments, il vous est demandé de choisir parmi les photos présentées la portion que vous consommez habituellement

3/ Evaluer la part de la consommation qui était issue d'une production bio

Pour la plupart des groupes d'aliments, une échelle de fréquence relative à la part de bio apparaît. Il vous est demandé d'estimer pour un groupe d'aliment, la part de cette consommation qui était bio.

Par exemple, si vous estimez qu'au cours du dernier mois, la plupart des tomates que vous avez consommées étaient bio, il faut cocher la case 'souvent'.

Si, au cours du dernier mois, vous n'avez consommé que des **fruits NON bio**, il faut laisser la case 'jamais' cochée. Si, au cours du dernier mois, les fruits que vous avez consommés étaient uniquement issues de l'agriculture biologique, il faut cocher 'toujours'.

Pain et céréales

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

	Fréquence	Quantité
¼ de baguette de pain blanc, ¼ de baguette la station, 1 tranche de pain de mie (y compris dans les sandwiches)	<input type="text" value="Choississ"/>	<input type="text"/>
¼ de baguette de pain complet ou aux céréales, 1 tranche de pain complet ou aux céréales (y compris dans les sandwiches)	<input type="text" value="Choississ"/>	<input type="text"/>
1 biscotte, 1 petit-grillé, 1 cracotte ou galette de céréales nature	<input type="text" value="Choississ"/>	<input type="text"/>
1 viennoiserie (croissant, pain au chocolat...) ou brioche (individuelle ou 1 tranche)	<input type="text" value="Choississ"/>	<input type="text"/>
1/2 bol (30g) de céréales natures type pétales de blé, de riz, de maïs, riz soufflé, spécial K nature, de flocons d'avoine, muesli nature, aux fruits ou céréales au son ou riches en fibres	<input type="text" value="Choississ"/>	<input type="text"/>
1/2 bol (30g) de céréales aromatisées chocolat, fruits, amande, caramel ou glacées type pétales de blé, de riz, de maïs et blé soufflé ou type muesli croustillant et céréales fourrées...	<input type="text" value="Choississ"/>	<input type="text"/>

Boissons chaudes, lait, yaourts

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence
1 tasse de café noir	<input type="text" value="Choisissez..."/>
1 tasse de chocolat chaud (au lait)	<input type="text" value="Choisissez..."/>
1 tasse de thé ou d'infusion	<input type="text" value="Choisissez..."/>

Quand vous buvez du café, chocolat ou thé, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ?

	Quantité
Café noir	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Chocolat chaud (au lait)	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Thé ou d'infusion	<input type="text" value="Choisissez..."/>

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence
1 bol de lait entier, demi écrémé ou écrémé (vache, chèvre, brebis)	<input type="text" value="Choisissez..."/>
1 bol de lait en poudre (à l'eau)	<input type="text" value="Choisissez..."/>
1 bol de lait de soja, d'amande, de riz, d'avoine	<input type="text" value="Choisissez..."/>

Quand vous buvez du lait, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion que vous mangez :

	<input type="text" value="Choisissez..."/>
--	--

Sucres

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :



	Fréquence	Quantité
1 cuillerée à café de miel, confiture ou marmelade	<input type="text" value="Choississ"/>	<input type="text"/>
1 cuillerée à café de Nutella, ou d'une autre pâte à tartiner	<input type="text" value="Choississ"/>	<input type="text"/>
1 morceau ou 1 cuillerée à café de sucre roux, cassonade, blanc, hors édulcorant (dans le café, le thé, dans les yaourts...)	<input type="text" value="Choississ"/>	<input type="text"/>
1 sucrée ou 1 cuillerée à café d'édulcorant (dans le café, le thé, dans les yaourts...)	<input type="text" value="Choississ"/>	<input type="text"/>

Fromages et charcuteries

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence
1 Fromage fondu (type la vache-qui-rit, Kiri, apéricubes,...)	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Fromage à pâte molle et croustilles lavées (Brie, Camembert, Munster, Pont-l'Evêque, bleu, roquefort, ...)	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Fromage à pâte pressée cuite (Gouda, Emmental, Gruyère, Comté, Beaufort, Parmesan, Bonbel, Babybel, Edam, Mimolette, Port-Salut, Saint-Paulin (en morceau ou râpé))	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Mozzarella, Feta	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Fromage frais (type Tartare, Boursin, St. Môret, Philadelphia...)	<input type="text" value="Choisissez..."/>

Quand vous mangez du fromage, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion de fromage que vous mangez :

	<input type="text" value="Choisissez..."/>
--	--

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
1 tranche de jambon blanc ou épaule	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 tranche de jambon cru ou de bacon	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 tranche de jambon de poulet, de dinde	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
¼ de boîte de lardons de 200g	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 tranche de saucisson sec ou de chorizo	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 boudin	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
Pâté, terrines, rillettes, galantine, fritons, grillons, corned-beef, fromage de tête, ...	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>

Quand vous mangez du boudin, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Cochez la lettre qui correspond à la portion que vous mangez :

Choisissez...

Regardez la photo ci-dessous : quand vous mangez du pâté ou des rillettes ou fromage de tête, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Cochez la

lettre qui correspond à la portion que vous mangez :

Choisissez...

Oeufs

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
1 œuf à la coque, dur ou poché	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 œuf sur le plat ou en omelette	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>

Snacks

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
1 samoussa	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 bonbon piment	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 nem (gros nem), piment farçi	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 bouchon	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 petit pâté	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 sandwich américain, 1 lord	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 tacos	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 hamburger	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 part de pizza (¼ de grande pizza)	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 part de quiche ou de tarte salée (¼ de grande tarte)	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
Frites (maison ou surgelées) de pomme de terre, patate douce	<input type="text" value="Choisissez"/>	

Quand vous mangez de frites de pomme de terre, de manioc, de patate douce, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion que vous mangez en moyenne (cochez une seule case) :

Choisissez...

Sauce pour le cari et grains

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
1 cuillère à soupe de sauce cari, sauce rougail et sauce dakatin	<input type="text" value="Choisissez:"/>	<input type="text"/>
1 cuillère à soupe de grains : lentilles, lentilles corail, haricot rouge, pois du cap, haricot rosé et jaune, ...	<input type="text" value="Choisissez:"/>	<input type="text"/>

Féculets

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence
Riz blanc, y compris cari, rougail, ...	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Riz cantonais	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Riz complet, riz sauvage	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Pâtes (tout type hors pâtes complètes)	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Pâtes complètes	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Semoule, y compris couscous, boulghour	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Autres céréales : quinoa, sarrasin...	<input type="text" value="Choisissez..."/>

Quand vous mangez du riz, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion que vous mangez en moyenne (cochez une seule case) :

Choisissez...

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence
Patate douce, Pommes de terre à l'eau, vapeur ou au four	<input type="text" value="Chois"/>
Patate douce, Pommes de terre sautées à l'huile ou au beurre	<input type="text" value="Chois"/>
Manioc, songe, fruit à pain à l'eau	<input type="text" value="Chois"/>
Manioc, songe, fruit à pain frits	<input type="text" value="Chois"/>
Banane verte à l'eau	<input type="text" value="Chois"/>
Banane verte frite	<input type="text" value="Chois"/>

Quand vous mangez des tubercules (patates douces, manioc, songe, ...), en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion de tubercules que vous mangez :

Choisissez...

Quand vous mangez des bananes frites, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion que vous mangez en moyenne :

Choisissez...

Quand vous mangez des pâtes (tout type hors pâtes complètes), semoule (y compris couscous, boulghour) et autres céréales (quinoa, sarrasin...), en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion que vous mangez en moyenne (cochez une seule case) :

Choisissez...

Viandes

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
Saucisses (unité)	<input type="text" value="Choisis:"/>	<input type="text"/>
Viande panée (1 cordon bleu, 5 nuggets, 1 escalope panée)	<input type="text" value="Choisis:"/>	<input type="text"/>
Steak haché (unité)	<input type="text" value="Choisis:"/>	<input type="text"/>
Pièce de bœuf (steak, rumsteck,...), veau	<input type="text" value="Choisis:"/>	
Echine, travers de porc , poitrine fumé boucané	<input type="text" value="Choisis:"/>	
Rouelle, épaule, viande de porc pour cari, rôti	<input type="text" value="Choisis:"/>	
Volailles (poulet, dinde, pintade, canard, ...)	<input type="text" value="Choisis:"/>	
Agneau, mouton	<input type="text" value="Choisis:"/>	
Abats (andouillette, tripes, rognons, foie, ...)	<input type="text" value="Choisis:"/>	

Quand vous mangez du bœuf ou du veau, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion que vous mangez en moyenne :

que vous mangez en moyenne :

moyenne :

Quand vous mangez du porc, des pattes de cochon, de l'agneau, des abats, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion

Quand vous mangez de la volaille (poulet, dinde, ...), en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion que vous mangez en

Choisissez...

Poissons et fruits de mer

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
1 petite assiette (100g) de crustacés non décortiqués (crevettes, camarons, langoustes, ...)	<input type="text" value="Choisis:"/>	<input type="text"/>
1 portion (100g) de 3 bâtonnets de poisson pané ou 1 filet de poisson pané, y compris maison	<input type="text" value="Choisis:"/>	<input type="text"/>
1 petite boîte de sardines à l'huile, 1 petite boîte de thon, ½ boîte de maquereaux, ..	<input type="text" value="Choisis:"/>	<input type="text"/>
1 portion de poissons et fruits de mer salés, fumés, séchés : morue, snoek, haddock, chevaquine	<input type="text" value="Choisis:"/>	
1 portion de poisson 'gras' : hareng, legine, saumon...	<input type="text" value="Choisis:"/>	
1 portion de poisson 'mi-gras' : bar, dorade royale, espadon, marlin, flétan, rouget, carpe, thon, mullet, truite, turbot...	<input type="text" value="Choisis:"/>	
1 portion de poisson 'maigre' : cabillaud, colin, merlan, merlu, lieu, mérrou, vivaneau, ...	<input type="text" value="Choisis:"/>	

Quand vous mangez du poisson, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion de poisson que vous mangez en moyenne :

Choisissez...

Substituts protéiques

avez-vous consommé : **Au cours du dernier mois, à quelle fréquence**

	Fréquence	Quantité
1 galette de soja (100g)	Choisisse:	<input type="text"/>
1 Galette (100g) de céréales (type Grinioc, Björk)	Choisisse:	<input type="text"/>
1 Tofu (100g)	Choisisse:	<input type="text"/>

Sauces et matières grasses

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
1 cuillerée à café de mayonnaise et autre sauces (type tartare, samourai, béarnaise, américaine...)	Choisis:	<input type="text"/>
1 cuillerée à café de moutarde	Choisis:	<input type="text"/>
1 cuillerée à café de ketchup	Choisis:	<input type="text"/>
1 cuillerée à café de sauce de piment chinois (sriracha)	Choisis:	<input type="text"/>
1 cuillerée à café de piment la pate	Choisis:	<input type="text"/>
1 cuillerée à soupe de sauce tomate	Choisis:	<input type="text"/>
1 cuillère à soupe de crème fraîche entière liquide, épaisse ou au soja (dans une tarte, dans un plat...)	Choisis:	<input type="text"/>

Dans les préparations, pour la cuisson ou pour la vinaigrette maison, au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
1 cuillère à soupe d'huile de tournesol	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 cuillère à soupe d'huile de colza	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>
1 cuillère à soupe d'huile mélangée (type Isio 4), huile de sésame	<input type="text" value="Choisissez"/>	<input type="text"/>

Dans les préparations, pour la cuisson ou à tartiner, au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence
1 noisette de beurre	<input type="text" value="Choisissez..."/>
1 noisette de margarine	<input type="text" value="Choisissez..."/>

Regardez la photo ci-dessous : quand vous mangez du beurre ou de la margarine, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Cochez la lettre qui correspond à la portion de poisson que vous mangez en moyenne (cochez une seule case) :

<input type="checkbox"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
--------------------------	--

Légumes

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
½ avocat	<input type="text" value="Choiss"/>	<input type="text"/>
1 artichaut moyen	<input type="text" value="Choiss"/>	<input type="text"/>
½ oignon et échalote	<input type="text" value="Choiss"/>	<input type="text"/>

Les légumes et légumes secs	Choisis	
Salade verte	Choisis	
Carottes (râpées ou cuites)	Choisis	
Tomate	Choisis	
Tomate en conserve tomates pelées, entières, concassées, pulpe ou dés, au naturel	Choisis	
Betterave	Choisis	
Chou vert, blanc, chou-fleur	Choisis	
Brocolis	Choisis	
Chouchou	Choisis	
Haricots verts	Choisis	
Bredes, blettes, épinards	Choisis	
Concombre, margorze	Choisis	
Bilimbi	Choisis	
Courgettes, aubergines	Choisis	
Poivrons rouge, vert, jaune, gros piment	Choisis	
Poireaux	Choisis	

Fenouil	Choisiss	
Citrouille	Choisiss	
Radis, navets	Choisiss	
Petit pois	Choisiss	
Maïs	Choisiss	

Quand vous mangez des légumes, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion de légumes que vous mangez en moyenne :

	Choisissez...
	Fruits

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence

avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
1 banane moyenne, 2 mignonnes	Choisis	<input type="checkbox"/>
1 portion d'agrumes (1 orange, 1 tangerine, 2 mandarines, 1/2 pamplemousse, 1 citron)	Choisis	<input type="checkbox"/>
1/4 d'ananas	Choisis	<input type="checkbox"/>
1 mangue	Choisis	<input type="checkbox"/>
1 portion de 10 litchis, longanis	Choisis	<input type="checkbox"/>
1/2 papaye	Choisis	<input type="checkbox"/>

1 goyave	Choisis	<input type="checkbox"/>
1 fruit de la passion, maracujas	Choisis	<input type="checkbox"/>
1 pitaya	Choisis	<input type="checkbox"/>
¼ de melon	Choisis	<input type="checkbox"/>
1 tranche de pastèque	Choisis	<input type="checkbox"/>
1 bol de fraises	Choisis	<input type="checkbox"/>
5 goyaviers	Choisis	<input type="checkbox"/>
1 prune moyenne obilnaya	Choisis	<input type="checkbox"/>
1 kiwi	Choisis	<input type="checkbox"/>
1 bol de raisin (blanc ou noir)	Choisis	<input type="checkbox"/>
1 pomme moyenne	Choisis	<input type="checkbox"/>
1 coupe (100g) de compote	Choisis	<input type="checkbox"/>

Produits sucrés

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
1 carré de chocolat (noir, au lait, aux noisettes,...), 1 truffe, 1 bonbon au chocolat...	Choisis	<input type="checkbox"/>

1 bonbon	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 petit bonbon miel, bonbon cravate	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 tranche de chemin de fer	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 part de gâteau patate, gâteau ti son, gâteau maïs	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 part de tarte aux fruits	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 part de flan	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 tranche de cake ou de quatre-quarts, 1 madeleine	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 biscuit sec au chocolat	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 biscuit sec nature (petit beurre, galette...)	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 biscuit aux fruits (barquettes, napolitain, figolu...)	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 brownie, 1 part de gâteau au chocolat	Choississ	<input type="checkbox"/>
2 choux à la crème, 1 religieuse, 1 éclair	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 barre chocolatée (Mars, Twix, ...)	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 crêpe sucrée ou 1 gaufre	Choississ	<input type="checkbox"/>
1 cône, 1 bâtonnet (type magnum...), ou 1 barre glacée	Choississ	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

1 boule de sorbet	Choisis	<input type="text"/>
1 boule de glace	Choisis	<input type="text"/>

Snacks salés

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
1 poignée de gâteaux apéritifs salés, hors mélange de fruits secs (type crackers)	Choisis	<input type="text"/>
1 portion de chips (30g, un petit sachet)	Choisis	<input type="text"/>
1 poignée de fruits oléagineux salés (cacahuètes, noix de cajou, amandes, pistaches, noisettes, noix...)	Choisis	<input type="text"/>
1 poignée de fruits oléagineux non salés (cacahuètes, noix de cajou, amandes, pistaches, noisettes, noix...)	Choisis	<input type="text"/>

Boissons non alcoolisées

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :



	Fréquence
1 verre de jus d'orange et/ou de pamplemousse (pur jus, à base de concentré, nectar)	<input type="text" value="Choisissez.."/>
1 verre de jus de pomme et/ou d'ananas (pur jus, à base de concentré, nectar)	<input type="text" value="Choisissez.."/>
1 verre de jus de raisin et/ou pruneaux (pur jus, à base de concentré)	<input type="text" value="Choisissez.."/>
1 verre de jus de mangue et/ou clémentine (pur jus, à base de concentré)	<input type="text" value="Choisissez.."/>
1 verre de nectar de mangue, goyave, litchi et/ou fruit de la passion	<input type="text" value="Choisissez.."/>
1 verre de jus multi fruits (pur jus, à base de concentré)	<input type="text" value="Choisissez.."/>
1 verre d'eau aromatisée sucrée	<input type="text" value="Choisissez.."/>
1 verre de sirop à l'eau	<input type="text" value="Choisissez.."/>
1 verre d'eau de source ou minérale plate ou gazeuse	<input type="text" value="Choisissez.."/>
1 verre d'eau du robinet (filtrée ou non)	<input type="text" value="Choisissez.."/>

Quand vous prenez des boissons, en général, quelle quantité moyenne en prenez-vous ? Choisissez la lettre qui correspond à la portion que vous prenez en moyenne :

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

ÉTUDE
NUTRINET
SANTÉ

	Fréquence	Quantité
1 bouteille de soda de 50 cL (Pokka, Coca-cola, Sprite, Fanta, Orangina, boissons aux fruits gazeuses, boissons énergisantes)	Choisi:	<input type="text"/> bouteille(s)
1 bouteille de 50 cL de boisson aux fruits plates	Choisi:	<input type="text"/> bouteille(s)
1 bouteille de 50 cL de boisson aromatisée au thé, tonics (hors pokka)	Choisi:	<input type="text"/> bouteille(s)
1 bouteille de 50 cL de limonade (cot citron, américain, ...)	Choisi:	<input type="text"/> bouteille(s)
1 bouteille de soda light, ou d'eau aromatisée non sucrée (50cl)	Choisi:	<input type="text"/> bouteille(s)

Boissons alcoolisées

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Fréquence	Quantité
1 verre de cidre, pétillant de fruits	<input type="text" value="Choisiss"/>	<input type="text"/>
1 verre de bière blonde ou brune	<input type="text" value="Choisiss"/>	<input type="text"/>
1 verre de vin blanc, rosé, rouge ou de champagne	<input type="text" value="Choisiss"/>	<input type="text"/>
1 verre d'alcool anisé (Ricard, Pastis...)	<input type="text" value="Choisiss"/>	<input type="text"/>
1 verre d'apéritif (Martini, porto...)	<input type="text" value="Choisiss"/>	<input type="text"/>
1 verre d'alcool fort (gin, vodka, whisky, tequila, cognac, eau de vie, digestif...)	<input type="text" value="Choisiss"/>	<input type="text"/>
1 verre de rhum	<input type="text" value="Choisiss"/>	<input type="text"/>
1 verre de rhum arrangé	<input type="text" value="Choisiss"/>	<input type="text"/>
1 verre de cocktail à base de rhum ou autre, punch,...	<input type="text" value="Choisiss"/>	<input type="text"/>

Les questions suivantes vont concerner votre alimentation durant le dernier mois. Pour chaque aliment de la liste, nous vous demanderons de nous donner s'il vous arrive de les consommer en bio et votre lieu principal d'approvisionnement.

	Vous arrive-t-il de consommer en bio ?	Lieu d'approvisionnement principal :
Papaye, goyavier, mangue	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Autres fruits frais	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Légumes frais	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Légumes cuits (en	<input type="text"/>	<input type="text"/>

conserves, préparés en gratin, en soupe, en tartes...)	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Tubercules	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Céréales (riz, pâtes, ...)	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Pain (hors pain de mie)	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Viande rouge	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Volaille	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Charcuterie	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Poisson et produits de la mer	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Œufs	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Produits laitiers (yaourts, fromage, desserts lactés)	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Lait	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Biscuits, gâteaux	<input type="text" value="Chois"/>	<input type="text" value="Choisissez..."/>
Glace		<input type="text" value="Choisissez..."/>
Produits sucrés (confiture, miel)		<input type="text" value="Choisissez..."/>
Sandwich, hamburger		<input type="text" value="Choisissez..."/>

Snacks salés (samoussa, ...)		Choisissez...
Matières grasses (beurre, huile, ...)	Chois	Choisissez...
Jus de fruits	Chois	Choisissez...
Boissons sucrées hors jus	Chois	Choisissez...
Boissons alcoolisées	Chois	Choisissez...
Eau		Choisissez...

Dans quel type de lieu faites-vous la plus grande part de vos dépenses alimentaires ?

Choisissez...

Y a-t-il un autre type de lieu où vous faites une part significative de vos dépenses alimentaires ?

Choisissez...

Disposez-vous d'une voiture pour faire vos courses alimentaires ?

Choisissez...

Commentaires (facultatifs)

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)