

Questionnaire de Fréquence Alimentaire (parties 1 et 2)

(lancé le 20/06/2014)

Partie 1

<p>1 - Introduction</p> <p>2 - Pains, céréales et sucres</p> <p>3 - Boissons chaudes, lait et yaourts</p> <p>4 - Fromage blanc et entremets</p> <p>5 - Fromages et charcuteries</p> <p>6 - Portions fromages et pâté-rillettes</p> <p>7 - Oeufs et plats garnis</p> <p>8 - Poissons et fruits de mer</p> <p>9 - Portions poissons</p> <p>10 - Viandes et charcuteries chaudes</p> <p>11 - Substituts protéiques</p> <p>12 - Portions viandes</p>	<h3>Questionnaire de fréquence alimentaire bio</h3> <p>Ce questionnaire a pour but d'estimer vos apports alimentaires sur les 12 derniers mois. Tous les jours et toutes les occasions sont à prendre en compte (jours de la semaine, week-end et jours de fête).</p> <p>Il s'agit d'évaluer la fréquence à laquelle vous consommez chaque aliment présenté. Les questions sont regroupées par grandes familles d'aliments.</p> <p>Il vous sera parfois difficile de renseigner précisément la consommation de certains aliments, en particulier lorsque vous les consommez peu fréquemment ; nous sommes donc conscients que certaines de vos réponses correspondront plutôt à une estimation de votre consommation.</p> <p>Ce questionnaire vise également à évaluer la part relative de produits issus de l'agriculture biologique dans votre alimentation. Il s'agira donc également d'estimer la proportion de produit bio consommée pour chaque catégorie d'aliment via une échelle de fréquence. Ce questionnaire est composé de deux parties.</p> <h4>CONSIGNES DE REMPLISSAGE</h4> <h5>I- Évaluer la fréquence à laquelle vous consommez les aliments</h5> <p>Pour chaque ligne du questionnaire, vous devez répondre à la question suivante : “ Combien de fois avez-vous mangé cet aliment au cours des 12 derniers mois, par jour, par semaine, par mois ou par an ?”</p> <p>Vous devez tout d'abord cocher oui ou non à la question « Consommation ».</p> <p>Si vous avez consommé cet aliment au cours des douze derniers mois et avez donc coché « Oui », 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 :</p> <p>un nombre de prise et une fréquence de consommation (par jour, par semaine, par mois ou par an).</p>
---	--

II- Évaluer 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 le nombre de prises 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. **Dans ce cas, l'icône  est présente dans la colonne aide, il vous suffit de passer votre souris dessus pour faire apparaître la photo correspondant à la portion.**
- Pour certains groupes d'aliments, il vous est demandé de choisir parmi les photos présentées, la portion que vous consommez habituellement.

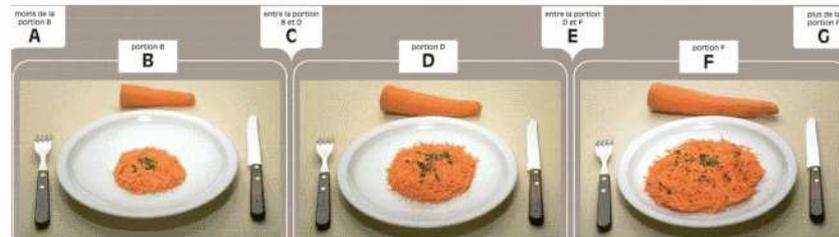
Attention ! Cette photo ne représente qu'un exemple pour les aliments de la famille concernée.

Exemple :

Portions légumes

EXEMPLE

Regardez la photo ci-dessous : quand vous mangez des légumes, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Cochez la lettre qui correspond à la portion de légumes que vous mangez en moyenne :



A B C D E F G Je n'en consomme jamais

III- Evaluer la part de la consommation qui était issue d'une production bio

Pour la plupart des aliments (certains aliments n'existent pas en bio – les yaourts à l'aspartame par exemple et l'échelle bio n'apparaît donc pas) une échelle de fréquence relative à la part de bio apparaît avec la question « **le produit était-il bio ?** ».

Il vous est demandé d'estimer pour un type d'aliment, la part de cette consommation qui était bio.

Par exemple, si vous estimez qu'au cours des 12 derniers mois, la plupart des tomates que vous avez consommées étaient bio, il faut sélectionner la case 'souvent'.

Si, au cours des 12 derniers mois, vous n'avez consommé que des tomates NON bio, il faut sélectionner la case 'jamais'.

Si, au cours des 12 derniers mois, les tomates que vous avez consommées étaient uniquement issues de l'agriculture biologique, il faut sélectionner la case 'toujours'.

Merci de votre participation, Bon courage !

Suite 

1 - Introduction

2 - Pains, céréales et sucres

3 - Boissons chaudes, lait et yaourts

4 - Fromage blanc et entremets

5 - Fromages et charcuteries

6 - Portions fromages et pâté-rillettes

7 - Oeufs et plats garnis

8 - Poissons et fruits de mer

9 - Portions poissons

10 - Viandes et charcuteries chaudes

11 - Substituts protéiques

12 - Portions viandes

Pains, céréales et sucres

PAINS ET CEREALES

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
¼ de baguette de pain blanc, 1 tranche de pain de mie (y compris dans les sandwiches)	?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Par jour	Souvent
¼ de baguette de pain complet ou aux céréales, 1 tranche de pain complet ou aux céréales (y compris dans les sandwiches)	?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par semaine	Toujours
1 biscotte, 1 petit-grillé ou 1 cracotte		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par an	Jamais
1 viennoiserie (croissant, pain au chocolat...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par mois	Rarement
1 brioche (individuelle ou 1 tranche)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	8	Par mois	Environ 1/2 du temps
1 bol (30g) de céréales natures type pétales de blé, de riz, de maïs, riz soufflé, flocons d'avoine...	?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non			
1 bol (30g) de céréales aromatisées chocolat, fruits, amande, caramel ou glacées type pétales de blé, de riz, de maïs et blé soufflé...	?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non			
1 bol (30g) de céréales aromatisées chocolat, fruits, caramel, amande type muesli croustillant et céréales fourrées...	?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non			
1 bol (30g) de muesli nature ou aux fruits	?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non			

1 bol (30g) de céréales au son ou riches en fibres



Oui Non

1 galette (8g) de céréales soufflées (riz, quinoa, avoine...)

Oui Non

CONFITURE, SUCRE, MIEL

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 cuillère à café de miel, confiture ou marmelade		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillère à café d'oléagineux (purée d'amande, de cajou, de noisette, de sésame)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non			
1 cuillère à café de Nutella, ou d'une autre pâte à tartiner		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non			
1 morceau ou 1 cuillère à café de sucre ou de sirop (d'agave, de riz, d'érable et autres sirops de céréales), hors édulcorant (dans le café, le thé, dans les yaourts...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non			
1 sucette ou 1 cuillère à café d'édulcorant (dans le café, le thé, dans les yaourts...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non			

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Introduction
- 2 - Pains, céréales et sucres
- 3 - Boissons chaudes, lait et yaourts**
- 4 - Fromage blanc et entremets
- 5 - Fromages et charcuteries
- 6 - Portions fromages et pâté-rillettes
- 7 - Oeufs et plats garnis
- 8 - Poissons et fruits de mer
- 9 - Portions poissons
- 10 - Viandes et charcuteries chaudes
- 11 - Substituts protéiques
- 12 - Portions viandes

Boissons chaudes, lait et yaourts

BOISSONS CHAUDES

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

*** L'échelle bio porte ici sur le café, la chicorée, le chocolat, le thé, les infusions et non sur le lait. Des questions sur la consommation du lait suivent juste après.*

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 tasse de café (au lait)	?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	Par jour	Rarement
1 tasse de café (au lait végétal)	?	<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 tasse de café noir	?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par jour	Jamais
1 tasse de chicorée au lait	?	<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 tasse de chicorée au lait végétal	?	<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 tasse de chicorée nature (à l'eau)	?	<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 tasse de chocolat chaud (au lait)	?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par semaine	Jamais
1 tasse de chocolat chaud (au lait végétal)	?	<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

1 tasse de thé		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="Par jour"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
1 tasse d'infusion		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 tasse de thé au lait		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 tasse de thé au lait végétal		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

LAIT (hors café, thé, chocolat, chicorée)

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 bol de lait entier (vache, chèvre, brebis)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 bol de lait demi écrémé (vache, chèvre, brebis)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="Par mois"/>	<input type="text" value="Rarement"/>
1 bol de lait écrémé (vache)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 bol de lait fermenté		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 bol de lait de soja, d'amande, de riz, d'avoine		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

YAOURTS

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 yaourt au lait entier nature (vache, chèvre, brebis)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 yaourt au lait entier aux fruits, aromatisé, sucré (vache, chèvre, brebis)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="Par semaine"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
1 yaourt au lait ½ écrémé nature		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 yaourt au lait ½ écrémé aux fruits, aromatisé, sucré		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 yaourt à 0% de matière grasse nature		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="Par semaine"/>	<input type="text" value="Rarement"/>
1 yaourt à 0% de matière grasse aux fruits, aromatisé, sucré		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 yaourt à 0% de matière grasse à l'aspartame et aux fruits (type Taillefine, Panier de Yoplait 0%)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 yaourt au bifidus nature (type Activia)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 yaourt au bifidus aux fruits (type Activia)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 yaourt au soja nature ou aux fruits		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Introduction
- 2 - Pains, céréales et sucres
- 3 - Boissons chaudes, lait et yaourts
- 4 - Fromage blanc et entremets**
- 5 - Fromages et charcuteries
- 6 - Portions fromages et pâté-rillettes
- 7 - Oeufs et plats garnis
- 8 - Poissons et fruits de mer
- 9 - Portions poissons
- 10 - Viandes et charcuteries chaudes
- 11 - Substituts protéiques
- 12 - Portions viandes

Fromage blanc et entremets

FROMAGE BLANC ET FAISSELLE

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
½ bol (150g) de fromage blanc à 0% de matière grasse nature		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	Par semaine	Environ 1/2 du temps
½ bol (150g) de fromage blanc à 0% de matière grasse aux fruits, à l'aspartame (type Taillefine)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
½ bol (150g) de fromage blanc à 20% de matière grasse nature		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
½ bol (150g) de fromage blanc à 20% de matière grasse aux fruits, aromatisé, sucré		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
½ bol (150g) de fromage blanc à 40% de matière grasse nature		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="4"/>	Par semaine	Rarement
½ bol (150g) de fromage blanc au lait de brebis à 40% de matière grasse nature		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
½ bol (150g) de fromage blanc au lait de chèvre à 40% de matière grasse nature		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
½ bol (150g) de fromage blanc à 40% de matière grasse aux fruits, aromatisé, sucré		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 Petit suisse (nature, Petits filous, Petits musclés...)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

CRÈME CHANTILLY ET ENTREMETS

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 cuillère à soupe de crème chantilly		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	Par an	Jamais
1 coupe d'entremet (100g), y compris maison (crème dessert type Danette, Liégeois, mousse, riz au lait...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="15"/>	Par an	Souvent
1 coupe d'entremet (100g) végétal avec soja (crème dessert, mousse)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 coupe d'entremet (100 g) végétal sans soja (crème dessert, mousse)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 coupe (100g) de crème caramel, crème brûlée, crème anglaise		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	Par mois	Jamais

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Introduction
- 2 - Pains, céréales et sucres
- 3 - Boissons chaudes, lait et yaourts
- 4 - Fromage blanc et entremets
- 5 - Fromages et charcuteries**
- 6 - Portions fromages et pâté-rillettes
- 7 - Oeufs et plats garnis
- 8 - Poissons et fruits de mer
- 9 - Portions poissons
- 10 - Viandes et charcuteries chaudes
- 11 - Substituts protéiques
- 12 - Portions viandes

Fromages et charcuteries

FROMAGES (lors d'un repas ou dans un sandwich)

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :
(la taille de portion vous sera proposée dans la rubrique suivante)

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Fromage fondu (type la vache-qui-rit, Apéricubes, Kiri...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par mois	Jamais
Bleu, Roquefort, Gorgonzola		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par mois	Rarement
Brie, Camembert, Munster, Pont-l'Evêque, fromage type Caprice des Dieux		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par mois	Jamais
Fromage de chèvre		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Gouda, Emmental, Gruyère, Comté, Beaufort, Parmesan, Bonbel, Babybel, Port-Salut, Saint-Paulin (en morceau ou râpé)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	5	Par semaine	Environ 1/2 du temps
Edam, Mimolette		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Mozzarella, Feta, Mascarpone		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par mois	Rarement
Fromage allégé		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Fromage frais (type Tartare, Boursin, St. Môret...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	20	Par an	Rarement

FROMAGES VEGETALIENS

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :
(la taille de portion vous sera proposée dans la rubrique suivante)

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Fromage frais végétal (au soja,...) à tartiner		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Fromage végétal au soja		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Fromage végétal sans soja		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

CHARCUTERIES (lors d'un repas ou dans un sandwich)

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :
(la taille de portion vous sera proposée dans la rubrique suivante)

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 tranche de jambon blanc		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="Par semaine"/>	<input type="text" value="Rarement"/>
1 tranche de jambon cru ou de bacon		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="Par mois"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
1 tranche de saucisson sec ou de chorizo		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="Par mois"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
1 tranche de cervelas		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="Par mois"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
1 tranche de mortadelle		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="Par mois"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
Pâté		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Rillettes		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

CHARCUTERIES VÉGÉTALES (lors d'un repas ou dans un sandwich)

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :
(la taille de portion vous sera proposée dans la rubrique suivante)

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 tranche de jambon végétal		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 tranche de chorizo végétal, de tofinelle (type Soygis)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Pâté végétal		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

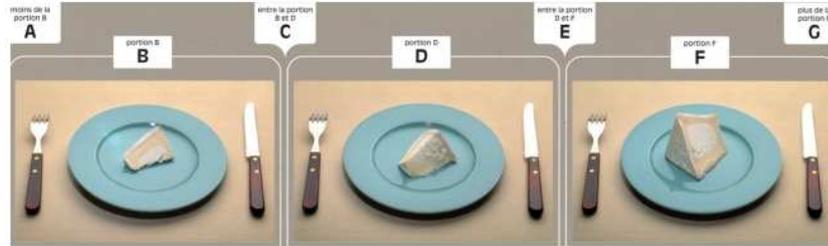
◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Introduction
- 2 - Pains, céréales et sucres
- 3 - Boissons chaudes, lait et yaourts
- 4 - Fromage blanc et entremets
- 5 - Fromages et charcuteries
- 6 - Portions fromages et pâté-rillettes**
- 7 - Oeufs et plats garnis
- 8 - Poissons et fruits de mer
- 9 - Portions poissons
- 10 - Viandes et charcuteries chaudes
- 11 - Substituts protéiques
- 12 - Portions viandes

Portions fromages et pâté-rillettes

FROMAGES

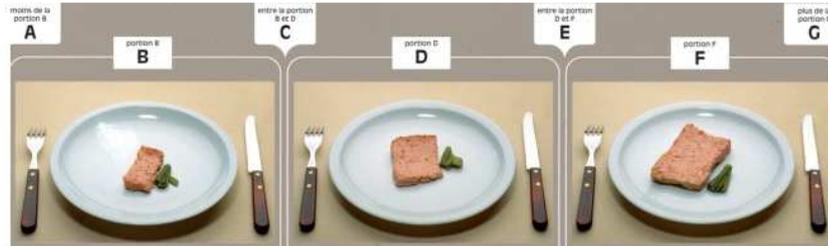
Regardez la photo ci-dessous : quand vous mangez du fromage, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Cochez la lettre qui correspond à la portion de fromage que vous mangez en moyenne :



- A
 B
 C
 D
 E
 F
 G
 Je n'en consomme jamais

PÂTÉ / RILLETES

Regardez la photo ci-dessous : quand vous mangez du pâté ou des rillettes, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Cochez la lettre qui correspond à la portion de pâté ou de rillettes que vous mangez en moyenne :



- A
 B
 C
 D
 E
 F
 G
 Je n'en consomme jamais

[← Précédent](#) | [Suite →](#)

- 1 - Introduction
- 2 - Pains, céréales et sucres
- 3 - Boissons chaudes, lait et yaourts
- 4 - Fromage blanc et entremets
- 5 - Fromages et charcuteries
- 6 - Portions fromages et pâté-rillettes
- 7 - Oeufs et plats garnis**
- 8 - Poissons et fruits de mer
- 9 - Portions poissons
- 10 - Viandes et charcuteries chaudes
- 11 - Substituts protéiques
- 12 - Portions viandes

Oeufs et plats garnis

CEUFS

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 œuf à la coque, dur ou poché		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="Par an"/>	<input type="text" value="Rarement"/>
1 œuf sur le plat ou en omelette		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="15"/>	<input type="text" value="Par an"/>	<input type="text" value="Rarement"/>

PLATS GARNIS, COMPOSÉS ET FOURRÉS (du commerce ou maison)

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 crêpe salée garnie		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="Par an"/>	<input type="text" value="Rarement"/>
1 part de quiche ou de tarte salée		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="Par an"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
1 croque-monsieur		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="Par an"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
1 part de pizza		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="15"/>	<input type="text" value="Par an"/>	<input type="text" value="Rarement"/>
1 assiette de raviolis ou de lasagnes		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="Par an"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
1 sandwich grec/turc		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="Par an"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
1 plat chinois/Vietnamien		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

1 hamburger		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="12"/>	<input type="text" value="Par an"/>	<input type="text" value="Rarement"/>
1 panini		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="Par an"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
1 assiette de choucroute garnie		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="Par an"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
1 assiette de cassoulet		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

[← Précédent](#) | [Suite →](#)

- 1 - Introduction
- 2 - Pains, céréales et sucres
- 3 - Boissons chaudes, lait et yaourts
- 4 - Fromage blanc et entremets
- 5 - Fromages et charcuteries
- 6 - Portions fromages et pâté-rillettes
- 7 - Oeufs et plats garnis
- 8 - Poissons et fruits de mer**
- 9 - Portions poissons
- 10 - Viandes et charcuteries chaudes
- 11 - Substituts protéiques
- 12 - Portions viandes

Poissons et fruits de mer

POISSONS ET FRUITS DE MER

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :
(la taille de portion vous sera proposée dans la rubrique suivante)

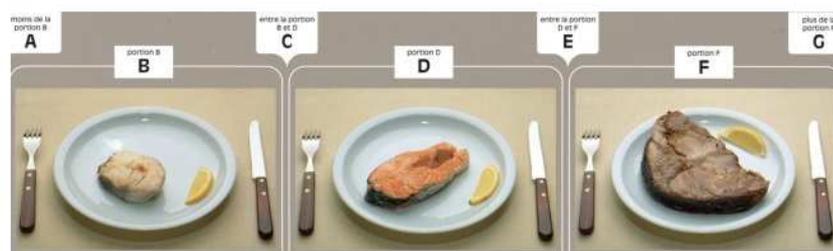
	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 portion (100g) de coquillages (12 huîtres, 4 grosses noix de St Jacques, ou 1 petite assiette de bulots, bigorneaux, moules...)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 portion (100g) de crustacés non décortiqués (1 petite assiette de crevettes, gambas, langoustines, 1/2 tourteau, crabe ou homard...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par mois	Rarement
1 portion (100g) de 3 bâtonnets de poisson pané ou 1 filet de poisson pané, y compris maison		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 portion de poisson 'gras' (maquereau, hareng, anguille, sardine, saumon...)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 portion de poisson 'mi-gras' (anchois, bar, carpe, espadon, flétan, rouget, roussette, thon, mulot, truite, turbot...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par semaine	Jamais
1 portion de poisson 'maigre' (les autres espèces, comme cabillaud, colin, merlan, sole...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par mois	Rarement

Précédent | Suite

- 1 - Introduction
- 2 - Pains, céréales et sucres
- 3 - Boissons chaudes, lait et yaourts
- 4 - Fromage blanc et entremets
- 5 - Fromages et charcuteries
- 6 - Portions fromages et pâté-rillettes
- 7 - Oeufs et plats garnis
- 8 - Poissons et fruits de mer
- 9 - Portions poissons**
- 10 - Viandes et charcuteries chaudes
- 11 - Substituts protéiques
- 12 - Portions viandes

Portions poissons

Regardez la photo ci-dessous : quand vous mangez du poisson, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Cochez la lettre qui correspond à la portion de poisson que vous mangez en moyenne :



A B C D E F G Je n'en consomme jamais

Précédent | Suite

- 1 - Introduction
- 2 - Pains, céréales et sucres
- 3 - Boissons chaudes, lait et yaourts
- 4 - Fromage blanc et entremets
- 5 - Fromages et charcuteries
- 6 - Portions fromages et pâte-rillettes
- 7 - Oeufs et plats garnis
- 8 - Poissons et fruits de mer
- 9 - Portions poissons
- 10 - Viandes et charcuteries chaudes**
- 11 - Substituts protéiques
- 12 - Portions viandes

Viandes et charcuteries chaudes

VIANDES ET CHARCUTERIES CHAUDES

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Lapin		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="Par an"/>	<input type="text" value="Souvent"/>

Volailles

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Dinde, poulet, canard... sans la peau		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="Par semaine"/>	<input type="text" value="Rarement"/>
Dinde, poulet, canard... avec la peau		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="Par mois"/>	<input type="text" value="Rarement"/>

Bœuf

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Steak haché		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="Par mois"/>	<input type="text" value="Rarement"/>
Rôti ou steak		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="Par mois"/>	<input type="text" value="Rarement"/>
Côte ou entrecôte		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="Par mois"/>	<input type="text" value="Rarement"/>
Bœuf à la bourguignonne (ou braisé)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="Par mois"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
Pot-au-feu		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

Veau					
	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Escalope		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par an	Rarement
Rôti		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par an	Rarement
Côte		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Sauté, blanquette, osso-buco		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	6	Par an	Jamais

Agneau et mouton					
	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Côte		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Épaulé ou gigot		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Sauté, navarin, couscous...		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

Porc					
	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Côte ou grillade		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	8	Par an	Rarement
Rôti		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par an	Rarement
Échine ou travers		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Filet mignon		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par mois	Rarement
Lardons (dans une salade ou dans un plat)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Par mois	Jamais

Saucisses (merguez, chipolatas)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	8	Par an	Rarement
---------------------------------	--	--	---	--------	----------

Abats					
	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Foie (génisse, veau, volaille...)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Rognons, tripes, boudin, andouillette...		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

Autre					
	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Viande panée (cordon bleu, escalope panée)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	5	Par mois	Rarement

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Introduction
- 2 - Pains, céréales et sucres
- 3 - Boissons chaudes, lait et yaourts
- 4 - Fromage blanc et entremets
- 5 - Fromages et charcuteries
- 6 - Portions fromages et pâté-rillettes
- 7 - Oeufs et plats garnis
- 8 - Poissons et fruits de mer
- 9 - Portions poissons
- 10 - Viandes et charcuteries chaudes
- 11 - Substituts protéiques**
- 12 - Portions viandes

Substituts protéiques

SUBSTITUTS PROTÉIQUES

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :
(la taille de portion vous sera proposée dans la rubrique suivante)

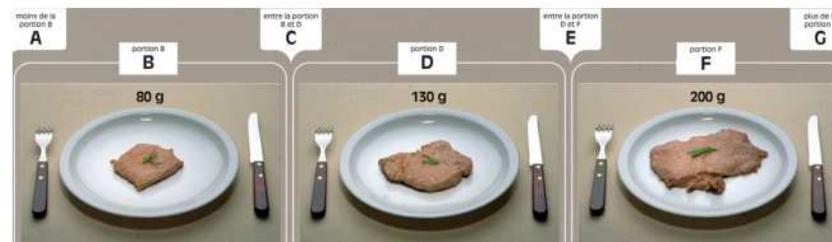
	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Steak de soja (100g)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Galettes (100g) de céréales (type Grinioc, Björk)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="Par mois"/>	<input type="text" value="Environ 1/2 du temps"/>
Tofu (100g)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Séitan (50g)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Substituts de viande mycoprotéinés (type Quorn)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Introduction
- 2 - Pains, céréales et sucres
- 3 - Boissons chaudes, lait et yaourts
- 4 - Fromage blanc et entremets
- 5 - Fromages et charcuteries
- 6 - Portions fromages et pâté-rillettes
- 7 - Oeufs et plats garnis
- 8 - Poissons et fruits de mer
- 9 - Portions poissons
- 10 - Viandes et charcuteries chaudes
- 11 - Substituts protéiques
- 12 - Portions viandes**

Portions viandes

Regardez la photo ci-dessous : quand vous mangez de la viande, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Cochez la lettre qui correspond à la portion de viande que vous mangez en moyenne :



A B C D E F G Je n'en consomme jamais

◀ Précédent | Enregistrer en brouillon | Valider définitivement

Partie 2

1 - Sauces et matières grasses		Sauces et matières grasses				
2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson		SAUCES ET MATIÈRES GRASSES				
3 - Beurres et margarines à tartiner		Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :				
4 - Types de beurres et margarines à tartiner		Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
5 - Pommes de terre et féculents			<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	6	Par an	Jamais
6 - Portions pommes de terre et féculents			<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Par semaine	Jamais
7 - Levures, germes de blé et autres			<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	8	Par an	Jamais
8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)			<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
9 - Portions légumes			<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par an	Jamais
10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)			<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par semaine	Jamais
11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés			<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale			<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Par semaine	Jamais
13 - Boissons alcoolisées			<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par mois	Rarement
14 - Commentaires			<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

1 cuillerée à soupe de crème végétale (autre que soja)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillerée à soupe de sauce vinaigrette du commerce		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par semaine	Jamais

Dans les préparations, pour la cuisson ou pour la vinaigrette maison :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	4	Par semaine	Souvent
1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillerée à soupe d'huile de colza		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillerée à soupe d'huile de maïs		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillerée à soupe d'huile de soja		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillerée à soupe d'huile mélangée (type Isio 4)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	4	Par an	Jamais
1 cuillerée à soupe d'huile de noix		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillerée à soupe d'huile de noisette		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillerée à soupe d'huile de pépins de raisin		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillerée à soupe d'huile de sésame		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillerée à soupe d'huile de noix de coco		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

1 cuillerée à soupe d'huile de lin		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillerée à soupe d'huile de carthame		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

[Suite](#)

1 - Sauces et matières grasses

2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson

3 - Beurres et margarines à tartiner

4 - Types de beurres et margarines à tartiner

5 - Pommes de terre et féculents

6 - Portions pommes de terre et féculents

7 - Levures, germes de blé et autres

8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)

9 - Portions légumes

10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)

11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés

12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale

13 - Boissons alcoolisées

14 - Commentaires

Types de beurres et margarines pour la cuisson

BEURRES ET MARGARINES POUR LA CUISSON

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 noisette de beurre ou margarine dans les préparations (viandes, pâtes, légumes...) ou pour la cuisson		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Par semaine	Jamais

Cochez le type de beurre, margarine ou autre type de matière grasse que vous consommez le plus fréquemment dans les préparations ou pour la cuisson :

- Margarine ordinaire à environ 80% de matière grasse
- Margarine ordinaire à environ 80% de matière grasse BIO
- Margarine à environ 80% de matière grasse au tournesol
- Margarine à environ 80% de matière grasse au tournesol BIO
- Margarine à environ 70% matière grasse (type Astra)
- Margarine à environ 70% de matière grasse (type Fruit d'Or)
- Margarine à environ 70% de matière grasse (type Vitaquell)
- Margarine allégée à environ 60% de matière grasse (type Plantafin, Le Fleurier, Fruit d'or, Primevère)
- Margarine allégée à environ 60% de matière grasse BIO (type St. Hubert BIO)
- Margarine allégée à environ 60% de matière grasse enrichie en oméga 3 (type Plantafin, Primevère)
- Margarine allégée à environ 60% de matière grasse enrichie en oméga 3 BIO (type Primevère BIO)
- Margarine allégée à environ 40% de matière grasse nature doux ou ½ sel BIO (type Effi ou St. Hubert 41)
- Margarine allégée à environ 40% de matière grasse nature doux ou ½ sel (type Vitaquell)
- Margarine allégée à environ 35% de matière grasse enrichie en stérol végétal (type Fruit d'or pro activ)
- Margarine allégée à environ 25% de matière grasse, ou moins, doux ou ½ sel (type Bridelight)
- Végétaline
- Beurre doux, demi-sel, ou avec cristaux de sel
- Beurre doux, demi-sel, ou avec cristaux de sel BIO
- Beurre allégé doux ou demi-sel
- Beurre allégé doux ou demi-sel BIO
- Suif, saindoux, graisse de canard ou autre graisse animale (hormis la crème fraîche)

◀ Précédent | Suite ▶

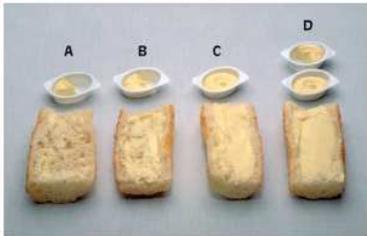
1 - Sauces et matières grasses
 2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
 3 - Beurres et margarines à tartiner
 4 - Types de beurres et margarines à tartiner
 5 - Pommes de terre et féculents
 6 - Portions pommes de terre et féculents
 7 - Levures, germes de blé et autres
 8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)
 9 - Portions légumes
 10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
 11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
 12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
 13 - Boissons alcoolisées
 14 - Commentaires

Beurres et margarines à tartiner

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Beurre ou margarine sur le pain		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Parfois	Jamais

Regardez la photo ci-dessous : quand vous étalez du beurre ou de la margarine sur du pain, quelle quantité en mettez-vous, en moyenne ? Cochez la lettre qui correspond à la Nombre de prises de beurre ou margarine que vous mangez en moyenne sur le pain :



A B C D

Précédent | Suite

1 - Sauces et matières grasses
 2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
 3 - Beurres et margarines à tartiner
 4 - Types de beurres et margarines à tartiner
 5 - Pommes de terre et féculents
 6 - Portions pommes de terre et féculents
 7 - Levures, germes de blé et autres
 8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)
 9 - Portions légumes
 10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
 11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
 12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
 13 - Boissons alcoolisées
 14 - Commentaires

Types de beurres et margarines à tartiner

Cochez le type de beurre, margarine ou autre type de matière grasse que vous utilisez le plus fréquemment pour tartiner :

- Margarine ordinaire à environ 80% de matière grasse
- Margarine ordinaire à environ 80% de matière grasse BIO
- Margarine à environ 80% de matière grasse au tournesol
- Margarine à environ 80% de matière grasse au tournesol BIO
- Margarine à environ 70% matière grasse (type Astra)
- Margarine à environ 70% de matière grasse (type Fruit d'Or)
- Margarine à environ 70% de matière grasse BIO (type Vitaquell)
- Margarine allégée à environ 60% de matière grasse (type Plantafin, Le Fleurier, Fruit d'or, Primevère)
- Margarine allégée à environ 60% de matière grasse BIO (type St Hubert BIO)
- Margarine allégée à environ 60% de matière grasse enrichie en oméga 3 (type Plantafin, Primevère)
- Margarine allégée à environ 40% de matière grasse nature doux ou ½ sel (type Effi ou St. Hubert 41)
- Margarine allégée à environ 60% de matière grasse enrichie en oméga 3 BIO (type Primevère BIO)
- Margarine allégée à environ 40% de matière grasse nature doux ou ½ sel BIO (type Vitaquell)
- Margarine allégée à environ 35% de matière grasse enrichie en stérol végétal (type Fruit d'or pro activ)
- Margarine allégée à environ 25% de matière grasse (ou moins) doux ou ½ sel (type Bridélight)
- Végétaline
- Beurre doux, demi-sel, ou avec cristaux de sel
- Beurre doux, demi-sel, ou avec cristaux de sel BIO
- Beurre allégé doux ou demi-sel
- Beurre allégé doux ou demi-sel BIO
- Suif, saindoux, graisse de canard ou autre graisse animale (hormis la crème fraîche)

Précédent | Suite

- 1 - Sauces et matières grasses
- 2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 3 - Beurres et margarines à tartiner
- 4 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 5 - Pommes de terre et féculents**
- 6 - Portions pommes de terre et féculents
- 7 - Levures, germes de blé et autres
- 8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)
- 9 - Portions légumes
- 10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 13 - Boissons alcoolisées
- 14 - Commentaires

Pommes de terre et féculents

POMMES DE TERRE

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :
(la taille de portion vous sera proposée dans la rubrique suivante)

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Salade de pommes de terre		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="4"/>	Par an	Jamais
Pommes de terre à l'eau, vapeur ou au four		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par semaine	Rarement
Pommes de terre sautées à l'huile ou au beurre		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par mois	Jamais
Purée (en flocons ou maison)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	Par an	Jamais
Frites (maison ou surgelées)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par mois	Jamais

PATES, RIZ, SEMOULE

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :
(la taille de portion vous sera proposée dans la rubrique suivante)

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Pâtes (tout type hors pâtes complètes)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	Par semaine	Rarement
Pâtes complètes		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	Par an	Toujours
Riz blanc		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	Par semaine	Rarement
Riz complet		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	Par an	Toujours
Riz sauvage		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

Semoule, y compris couscous, boulghour		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	Par semaine	Jamais
Autres céréales : Ebyl, quinoa, tapioca, sarrasin...		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	Par an	Jamais
Légumes secs (lentilles, haricots blancs, fèves, pois cassés, pois chiches...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	Par mois	Rarement

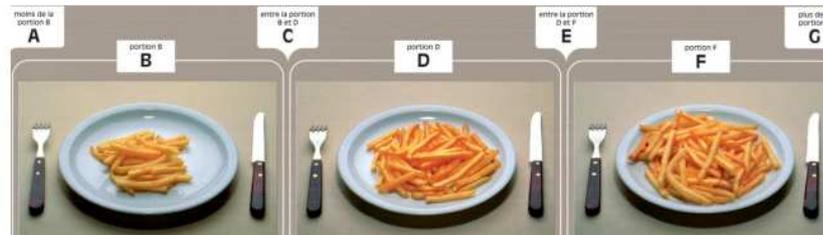
◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Sauces et matières grasses
- 2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 3 - Beurres et margarines à tartiner
- 4 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 5 - Pommes de terre et féculents
- 6 - Portions pommes de terre et féculents**
- 7 - Levures, germes de blé et autres
- 8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)
- 9 - Portions légumes
- 10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 13 - Boissons alcoolisées
- 14 - Commentaires

Portions pommes de terre et féculents

PORTIONS POMMES DE TERRE

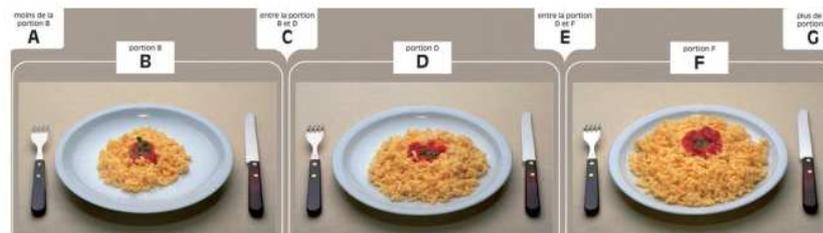
Regardez la photo ci-dessous : quand vous mangez des pommes de terre, de la purée ou des frites, en général, quelle quantité moyenne en mangez vous ? Cochez la lettre qui correspond à la portion que vous mangez en moyenne :



- A
 B
 C
 D
 E
 F
 G
 Je n'en consomme jamais

PORTIONS FÉCULENTS

Regardez la photo ci-dessous : quand vous mangez des pâtes, du riz ou de la semoule, en général, quelle quantité moyenne en mangez vous ? Cochez la lettre qui correspond à la portion que vous mangez en moyenne :



- A
 B
 C
 D
 E
 F
 G
 Je n'en consomme jamais

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Sauces et matières grasses
- 2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 3 - Beurres et margarines à tartiner
- 4 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 5 - Pommes de terre et féculents
- 6 - Portions pommes de terre et féculents
- 7 - Levures, germes de blé et autres**
- 8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)
- 9 - Portions légumes
- 10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 13 - Boissons alcoolisées
- 14 - Commentaires

Levures, germes de blé et autres

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 cuillère à soupe de levure de bière		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="Par mois"/>	<input type="text" value="Jamais"/>
1 cuillère à soupe de graines de lin, sésame, tournesol		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillère à soupe de son de blé, d'avoine		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillère à soupe de germe de blé		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 cuillère à soupe de graines germées		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Sauces et matières grasses
- 2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 3 - Beurres et margarines à tartiner
- 4 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 5 - Pommes de terre et féculents
- 6 - Portions pommes de terre et féculents
- 7 - Levures, germes de blé et autres
- 8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)**
- 9 - Portions légumes
- 10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 13 - Boissons alcoolisées
- 14 - Commentaires

Légumes (frais, surgelés, en conserve)

LEGUMES (frais, en conserve, surgelés)

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :
(la taille de portion vous sera proposée dans la rubrique suivante)

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
½ avocat		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	6	Par an	Jamais
1 artichaut moyen		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Par an	Rarement
½ oignon (dans une sauce, une tarte, une ratatouille...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Par mois	Rarement
All (1 gousse)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Par semaine	Rarement
1 portion de champignons		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Salade verte		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par semaine	Rarement
Carottes (râpées ou cuites), panais		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par semaine	Rarement
Céleri		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Tomate		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par semaine	Rarement
Betterave		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Chou rouge		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Chou blanc		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Par an	Environ 1/2 du temps
Chou vert		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

Choux de Bruxelles		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par an	Rarement
Chou-fleur		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="5"/>	Par an	Rarement
	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
Brocolis		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	Par an	Rarement
Haricots verts		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	Par mois	Jamais
Endives (en salade ou cuites)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Epinards, blette		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Concombres, courgettes ou aubergines		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par semaine	Rarement
Poivrons rouge/vert/ jaune		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par mois	Jamais
Poireaux		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Fenouil		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Potiron		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Navets, radis		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par an	Rarement
Petits pois		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par semaine	Souvent
Maïs		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par mois	Souvent
Algue crue ou en paillettes		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
Topinambour, salsifis, hélianthi...		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 bol de soupe de légumes (chaude ou froide, du commerce ou maison)	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="5"/>	Par an	Jamais
<input type="button" value="Précédent"/> <input type="button" value="Suite"/>					

- 1 - Sauces et matières grasses
- 2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 3 - Beurres et margarines à tartiner
- 4 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 5 - Pommes de terre et féculents
- 6 - Portions pommes de terre et féculents
- 7 - Levures, germes de blé et autres
- 8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)
- 9 - Portions légumes**
- 10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 13 - Boissons alcoolisées
- 14 - Commentaires

Portions légumes

Regardez la photo ci-dessous : quand vous mangez des légumes, en général, quelle quantité moyenne en mangez-vous ? Cochez la lettre qui correspond à la portion de légumes que vous mangez en moyenne :

moins de la portion B entre la portion A et C entre la portion D et F plus de la portion F

A B C D E F G

A B C D E F G Je n'en consomme jamais

Précédent Suite

- 1 - Sauces et matières grasses
- 2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 3 - Beurres et margarines à tartiner
- 4 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 5 - Pommes de terre et féculents
- 6 - Portions pommes de terre et féculents
- 7 - Levures, germes de blé et autres
- 8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)
- 9 - Portions légumes
- 10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)**
- 11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 13 - Boissons alcoolisées
- 14 - Commentaires

Fruits (frais, surgelés, en conserve)

FRUITS

ATTENTION : pour les fruits que vous ne consommez pas toute l'année, il est préférable et plus facile que vous rapportiez votre consommation à un total par an. Par exemple : si au cours des 12 derniers mois, vous avez consommé du melon 3 fois environ au mois de juin et 5 fois environ au mois de juillet, rapportez cette consommation à 8 fois par an.

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 verre de jus de fruits pressés	?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par jour	Souvent
1 poignée de fruits secs (pruneaux, abricots, raisins secs...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par an	Jamais
1 coupe (100g) de compote sucrée		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	5	Par semaine	Rarement
1 coupe (100g) de compote sans sucre ajouté		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par mois	Rarement
1 coupe (100g) de fruits au sirop		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 pomme moyenne		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par semaine	Environ 1/2 du temps
1 poire moyenne		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Par mois	Environ 1/2 du temps
1 portion d'agrumes (1 orange, 2 mandarines, 1/2 pamplemousse, 1 citron)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	15	Par mois	Rarement
1 banane moyenne		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par mois	Rarement
1 pêche, 1 nectarine, 1 brugno		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	5	Par mois	Rarement

1 abricot		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par semaine	Jamais
	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
¼ de melon		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	Par mois	Jamais
1 portion de cerises		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="5"/>	Par an	Rarement
1 portion de fraises, framboises ou d'autres fruits rouges		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="4"/>	Par semaine	Environ 1/2 du temps
1 prune moyenne (<i>reine claude, mirabelle...</i>)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 kiwi		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	Par mois	Environ 1/2 du temps
1 bol de raisin (<i>blanc ou noir</i>)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	Par mois	Environ 1/2 du temps
¼ d'ananas		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
½ mangue		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 portion de 3 litchis		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="4"/>	Par mois	Rarement
1 fruit exotique (½ goyave, ½ papaye, 1 fruit de la passion...)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
<input type="button" value="Précédent"/> <input type="button" value="Suite"/>					

<ul style="list-style-type: none"> 1 - Sauces et matières grasses 2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson 3 - Beurres et margarines à tartiner 4 - Types de beurres et margarines à tartiner 5 - Pommes de terre et féculents 6 - Portions pommes de terre et féculents 7 - Levures, germes de blé et autres 8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve) 9 - Portions légumes 10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve) 11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés 12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale 13 - Boissons alcoolisées 14 - Commentaires 	Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés					
	BISCUITS, GATEAUX, SUCRERIES					
	Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :					
		Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
	1 carré de chocolat (noir, au lait, aux noisettes,..), 1 truffe, 1 bonbon au chocolat...		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par jour	Souvent
	1 bonbon		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par semaine	Jamais
	1 part de tarte aux fruits	?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Par mois	Rarement
	1 part de flan		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	3	Par an	Rarement
	1 tranche de cake ou de quatre-quarts, 1 madeleine		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par mois	Jamais
	1 biscuit sec au chocolat		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	5	Par an	Rarement
	1 biscuit sec nature (petit beurre, galette...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	2	Par an	Jamais
	1 petit gâteau (barquettes, figolu...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par an	Jamais
	1 brownie, 1 part de gâteau au chocolat		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	1	Par mois	Jamais
	1 pâtisserie à la crème		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	5	Par an	Jamais
1 barre chocolatée ou aux céréales (Mars, Twix, Granny...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	9	Par an	Jamais	

1 crêpe sucrée ou 1 gaufre	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	5	Par an	Jamais
1 boule de sorbet	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	15	Par an	Rarement
1 boule de glace	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	10	Par an	Jamais
1 cône, 1 bâtonnet (type magnum...), ou 1 barre glacée	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	10	Par an	Jamais

SNACKS SALES

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 poignée de gâteaux apéritifs salés, hors mélange de fruits secs (type crackers)	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non		1	Par mois	Jamais
1 portion de chips (30g)	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non		6	Par an	Jamais
1 cornet ou un sachet de pop-corn	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non		1	Par an	Jamais
1 poignée de fruits oléagineux salés (cacaahuètes, amandes, pistaches, noisettes, noix...)	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non		1	Par mois	Rarement
1 poignée de fruits oléagineux non salés (cacaahuètes, amandes, pistaches, noisettes, noix...)	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non		1	Par mois	Rarement

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Sauces et matières grasses
- 2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 3 - Beurres et margarines à tartiner
- 4 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 5 - Pommes de terre et féculents
- 6 - Portions pommes de terre et féculents
- 7 - Levures, germes de blé et autres
- 8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)
- 9 - Portions légumes
- 10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale**
- 13 - Boissons alcoolisées
- 14 - Commentaires

Boissons froides non alcoolisées et eau minérale

BOISSONS FROIDES NON ALCOOLISEES

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 verre de jus de fruits ou de légumes 100% pur jus du commerce		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="15"/>	Par mois	Souvent
1 verre de jus de fruits ou de légumes à base de concentré ou nectars du commerce		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="15"/>	Par mois	Jamais
1 verre de sirop à l'eau, ou d'eau aromatisée sucrée		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	Par an	Jamais
1 verre de soda (Coca-cola, Sprite, Fanta, Orangina, Ice Tea, Alp'cola, Cola bio...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="10"/>	Par an	Jamais
1 verre de soda light, ou d'eau aromatisée non sucrée		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	Par an	
1 verre d'eau minérale plate ou gazeuse		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	Par mois	
1 verre d'eau de source plate ou gazeuse		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 verre d'eau du robinet (filtrée ou non)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="7"/>	Par jour	
1 verre de bière sans alcool		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			

1 verre de kombucha		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
---------------------	--	--	--	--	--

Eaux MINÉRALES

Quelle marque d'eau minérale consommez-vous le plus souvent ?

(Cette question n'a aucun but commercial, elle permettra simplement de mieux connaître vos apports en minéraux par les eaux)

- Evian
- Volvic
- Vittel
- Hépar
- Contrex
- Saint Amand
- Thonon
- Ogeu
- Vals
- Luchon
- Montcalm
- Rosée de la reine
- Celtic
- Aucune
- Je ne souhaite pas répondre
- Autre :

Précédent | Suite

- 1 - Sauces et matières grasses
- 2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 3 - Beurres et margarines à tartiner
- 4 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 5 - Pommes de terre et féculents
- 6 - Portions pommes de terre et féculents
- 7 - Levures, germes de blé et autres
- 8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)
- 9 - Portions légumes
- 10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 13 - Boissons alcoolisées**
- 14 - Commentaires

Boissons alcoolisées

BOISSONS ALCOOLISEES

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :

	Aide	Consommation	Nombre de prises	Fréquence	Le produit était-il bio ?
1 verre de cidre		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	Par an	Environ 1/2 du temps
1 verre de bière blonde ou brune		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 verre de vin blanc, rosé ou de champagne		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="2"/>	Par mois	Jamais
1 verre de vin rouge		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 verre d'alcool anisé (Ricard, Pastis...)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 verre d'apéritif (Cherry, Porto, Martini...)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 verre d'alcool fort (whisky, gin, vodka, rum...)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="1"/>	Par mois	Jamais
1 verre de liqueur (Amaretto, Cointreau...)		<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non			
1 verre de digestif		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	Par an	Jamais
1 verre de cocktail (Alcool et jus de fruits)		<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="text" value="3"/>	Par an	Jamais

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Sauces et matières grasses
- 2 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 3 - Beurres et margarines à tartiner
- 4 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 5 - Pommes de terre et féculents
- 6 - Portions pommes de terre et féculents
- 7 - Levures, germes de blé et autres
- 8 - Légumes (frais, surgelés, en conserve)
- 9 - Portions légumes
- 10 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 11 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 12 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 13 - Boissons alcoolisées
- 14 - Commentaires**

Commentaires

Si vous n'avez pas de commentaire, merci de valider définitivement votre questionnaire.

En revanche, si vous pensez que votre situation n'est prise en compte que partiellement dans ce questionnaire, nous vous proposons de nous préciser ci-dessous les informations supplémentaires qui nous permettront de mieux traiter vos réponses :

500 Caractères restants

◀ Précédent | 📄 Enregistrer en brouillon | 🏠 Valider définitivement