

HABITUDES ALIMENTAIRES	OUI	NON	PRÉCISER
Avez-vous (déjà eu) un régime ou des habitudes alimentaires particulières ? ( <i>ex : diabétique, végétarien ...</i> )			
Avez-vous déjà rencontré un(e) diététicien(ne) ou un(e) nutritionniste ?			
Votre dernière prise de sang est-elle normale ?			
Prenez-vous des Compléments Alimentaires ( <i>ex : protéines, fer, vitamines ...</i> ), des médicaments ?			
↳ Votre Poids actuel vous convient-il ? ↳ Votre Poids est-il stable au cours de l'année ?			
Y- a - t-il des aliments que vous n'aimez pas du tout ou auxquels vous êtes allergique ?			
Vous arrive-t-il de sauter des repas ?			
Surveillez-vous votre alimentation ?			
Les plats consommés sont-ils cuisinés avec de la matière grasse ? ( <i>beurre, margarine, huile, crème fraîche ...</i> )			
Prenez-vous régulièrement des sauces ajoutées ( <i>ex : mayonnaise, ketchup ...</i> ) ou les sauces de cuisson ?			
Consacrez-vous au moins 20 minutes à la prise d'un repas ?			
Avez-vous bon appétit ?			
Changez-vous votre alimentation : ↳ Les jours précédents une compétition ? ↳ Le jour d'une compétition ? ↳ Après une compétition ?			
Fumez-vous ? Précisez !			
Nombre d'heures de sommeil par nuit ?			
<u>Commentaires libres :</u>			



ENQUETE ALIMENTAIRE	
CONSULTATION DU .....	
RENSEIGNEMENTS ADMINISTRATIFS	
<b>Noms :</b>	<b>Prénoms :</b>
<b>Nom de Jeune-fille :</b>	
<b>Date de Naissance :</b>	<b>Lieu de naissance :</b>
<b>Situation Familiale :</b> <input type="checkbox"/> célibataire <input type="checkbox"/> marié <input type="checkbox"/> divorcé <input type="checkbox"/> vie maritale	
<b>Profession ou niveau scolaire :</b>	
<b>Poids :</b>	<b>Taille :</b>
RENSEIGNEMENTS SPORTIFS	
<b>Sport(s) Pratiq(u)é(s) :</b>	
<b>Nbre d'heures de Pratique Sportive par semaine :</b>	
<b>Niveau Sportif :</b>	<b>Club :</b>

# ENQUÊTE ALIMENTAIRE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

**Détaillez ci-dessous tout ce que vous mangez et buvez**

(ex: 1 bol de lait, 2 assiettes de pâtes, 3 bonbons, 2 verres d'eau du robinet...)

**Petit Déjeuner**

Heure: .....

**Matinée**

**Déjeuner**

Heure: .....

Lieu: .....

**Après-midi**

**Dîner**

Heure: .....

**Soirée**

**Listez ici vos différentes Activités Sportives**

**Plages horaires à préciser:**

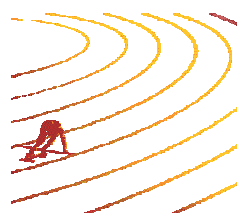
**Mes entraînements:**



**Mes entraînements:**



**Mes entraînements ou compétitions:**



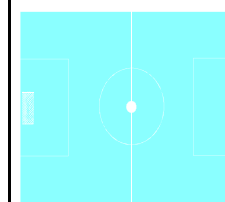
**Mes entraînements:**



**Mes entraînements:**



**Mes entraînements ou compétitions:**



**Mes entraînements ou compétitions:**

