

QUESTIONNAIRE FREQUENCE ALIMENTAIRE (+ 16 MOIS)

 Retour à la liste

Si vous êtes déconnecté ou si vous fermez le questionnaire, vos réponses seront systématiquement sauvegardées

Aide 

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 - Portions viandes
- 12 - Sauces et matières grasses
- 13 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 14 - Beurres et margarines à tartiner
- 15 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 16 - Pommes de terre et féculents
- 17 - Portions pommes de terre et féculents

Questionnaire de fréquence alimentaire

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).

Il s'agit d'évaluer la fréquence à laquelle vous consommez chaque aliment présenté. Les questions sont regroupées par grandes familles d'aliments.

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**.

CONSIGNES DE REMPLISSAGE

I- Évaluer 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 des 12 derniers mois, par jour, par semaine, par mois ou par an ?”**

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 par an),
- ou en cochant la case « jamais » si vous n'avez jamais consommé cet aliment au cours des 12 derniers mois.

- 18 - Légumes (frais, en conserve, surgelés)
- 19 - Portions légumes
- 20 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 21 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 22 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 23 - Boissons alcoolisées
- 24 - Commentaires

Exemple :

PAINS, CEREALES		EXEMPLE
Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé :		
1/4 de baguette de pain blanc, 1 tranche de pain de mie (y compris dans les sandwiches) ?	Quantité <input type="text" value="1"/> Par jour	<input type="checkbox"/> Jamais
1/4 de baguette de pain complet ou aux céréales, 1 tranche de pain complet ou aux céréales (y compris dans les sandwiches) ?	Quantité <input type="text" value="1"/> Par jour	<input type="checkbox"/> Jamais
1 biscotte, 1 petit-grillé ou 1 cracotte	Quantité <input type="text"/> - Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
1 viennoiserie (croissant, pain au chocolat...)	Quantité <input type="text" value="1"/> Par semaine	<input type="checkbox"/> Jamais
1 brioche (individuelle ou 1 tranche)	Quantité <input type="text" value="2"/> Par mois	<input type="checkbox"/> Jamais
1 bol (30g) de céréales natures type pétales de blé, de riz, de maïs, riz soufflé, flocons d'avoine... ?	Quantité <input type="text"/> - Fréquence -	<input type="checkbox"/> Jamais
1 bol (30g) de céréales aromatisées chocolat, fruits, amandes, caramel ou glacées type pétales de blé, de riz, de maïs et blé soufflé... ?	Quantité <input type="text"/> - Fréquence -	<input type="checkbox"/> Jamais

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.

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 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. **Dans ce cas, l'icône ? est présente, 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
<i>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 :</i>	

- 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 - Portions viandes
- 12 - Sauces et matières grasses
- 13 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 14 - Beurres et margarines à tartiner
- 15 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 16 - Pommes de terre et féculents
- 17 - Portions pommes de terre et féculents
- 18 - Légumes (frais, en conserve, surgelés)
- 19 - Portions légumes
- 20 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 21 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 22 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale

Boissons chaudes, lait et yaourts

BOISSONS CHAUDES

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

1 tasse de café au lait ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 tasse de café noir ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 tasse de chicorée au lait ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 tasse de chicorée nature (à l'eau) ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 tasse de chocolat chaud (au lait) ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 tasse de thé ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 tasse d'infusion ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 tasse de thé au lait ?

Quantité - Fréquence - Jamais

LAIT (hors café, thé, chocolat, chicorée)

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

1 bol de lait entier (vache, chèvre, brebis) ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 bol de lait demi écrémé (vache, chèvre, brebis) ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 bol de lait écrémé (vache, chèvre, brebis) ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 bol de lait fermenté ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 bol de lait de soja, d'amande, de riz, d'avoine ?

Quantité - Fréquence - Jamais

YAOURTS

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

- | | | | |
|--|-------------------------------|---------------|--|
| 1 yaourt au lait entier nature (vache, chèvre, brebis) | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1 yaourt au lait entier aux fruits, aromatisé, sucré (vache, chèvre, brebis) | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1 yaourt au lait 1/2 écrémé nature | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1 yaourt au lait 1/2 écrémé aux fruits, aromatisé ou sucré | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1 yaourt à 0% de matière grasse nature | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1 yaourt à 0% de matière grasse aux fruits, aromatisé ou sucré | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1 yaourt à 0% de matière grasse à l'aspartame et aux fruits (type <i>Tallegine, Panier de Yoplait 0%</i>) | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1 yaourt au bifidus nature (type <i>Activia</i>) | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1 yaourt au bifidus aux fruits (type <i>Activia</i>) | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1 yaourt au soja nature ou aux fruits | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - | <input checked="" type="checkbox"/> 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 - Portions viandes
- 12 - Sauces et matières grasses
- 13 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 14 - Beurres et margarines à tartiner
- 15 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 16 - Pommes de terre et féculents
- 17 - Portions pommes de terre et féculents
- 18 - Légumes (frais, en conserve, surgelés)
- 19 - Portions légumes
- 20 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 21 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 22 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 23 - Boissons alcoolisées
- 24 - Commentaires

Fromage blanc et entremets

FROMAGE BLANC ET FAISSELLE

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

- | | | | |
|---|-------------------------------|------------------------------------|--|
| 1/2 bol (150g) de fromage blanc à 0% de matière grasse nature | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="text"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1/2 bol (150g) de fromage blanc à 0% de matière grasse aux fruits, aromatisé ou sucré | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="text"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1/2 bol (150g) de fromage blanc à 0% de matière grasse aux fruits, à l'aspartame (<i>type Taillefine</i>) | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="text"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1/2 bol (150g) de fromage blanc à 20% de matière grasse nature | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="text"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1/2 bol (150g) de fromage blanc à 20% de matière grasse aux fruits, aromatisé ou sucré | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="text"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1/2 bol (150g) de fromage blanc à 40% de matière grasse nature | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="text"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1/2 bol (150g) de fromage blanc à 40% de matière grasse aux fruits, aromatisé ou sucré | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="text"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1 Petit suisse (<i>nature, Petits filous, Petits musclés...</i>) | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="text"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |

CRÈME CHANTILLY ET ENTREMETS

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

- | | | | |
|--|-------------------------------|------------------------------------|--|
| 1 cuillère à soupe de crème chantilly | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="text"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1 coupe d'entremet (100g) (<i>crème dessert type Danette, Liégeois, mousse...</i>), y compris maison | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="text"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| 1 coupe (100g) de crème caramel, crème brûlée, crème anglaise | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="text"/> | <input checked="" type="checkbox"/> 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 - Portions viandes
- 12 - Sauces et matières grasses
- 13 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 14 - Beurres et margarines à tartiner
- 15 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 16 - Pommes de terre et féculents
- 17 - Portions pommes de terre et féculents
- 18 - Légumes (frais, en conserve, surgelés)
- 19 - Portions légumes
- 20 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 21 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 22 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 23 - Boissons alcoolisées
- 24 - Commentaires

Fromages et charcuteries

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

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

Pour les aliments ci-dessous vous pourrez choisir une taille de portion à la page suivante.

Fromage fondu (type La vache-qui-rit, Apéricubes, Kiri...)	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
Bleu, Roquefort, Gorgonzola	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
Brie, Camembert, Munster, Pont-l'Évêque, fromage type Caprice des Dieux	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
Fromage de chèvre	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
Gouda, Emmental, Gruyère, Comté, Beaufort, Parmesan, Bonbel, Babybel, Port-Salut, Saint-Paulin (en morceau ou râpé)	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
Edam, Mimolette	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
Mozzarella, Feta, Mascarpone	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
Fromage allégé	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
Fromage frais (type Tartare, Boursin, St Môret...)	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais

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

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

1 tranche de jambon blanc	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
1 tranche de jambon cru ou de bacon	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
1 tranche de saucisson sec ou de chorizo	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
1 tranche de cervelas	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais
1 tranche de mortadelle	Quantité <input type="text" value="1"/>	Par semaine	<input type="checkbox"/> Jamais

Pour les aliments ci-dessous vous pourrez choisir une taille de portion à la page suivante.

Pâté	Quantité <input type="text" value="1"/>	Par jour	<input type="checkbox"/> Jamais
Rillettes	Quantité <input type="text"/>	- Fréquence -	<input checked="" type="checkbox"/> Jamais

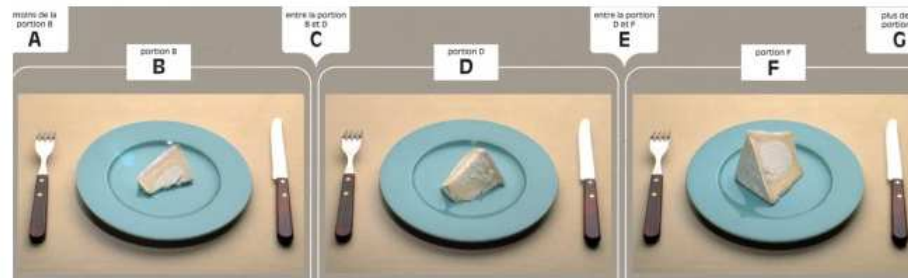
[◀ Précédent](#) | [Suite ▶](#)

- 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 - Portions viandes
- 12 - Sauces et matières grasses
- 13 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 14 - Beurres et margarines à tartiner
- 15 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 16 - Pommes de terre et féculents
- 17 - Portions pommes de terre et féculents
- 18 - Légumes (frais, en conserve, surgelés)
- 19 - Portions légumes
- 20 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 21 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 22 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 23 - Boissons alcoolisées
- 24 - Commentaires

Portions fromages et pâte-rillettes

FROMAGES

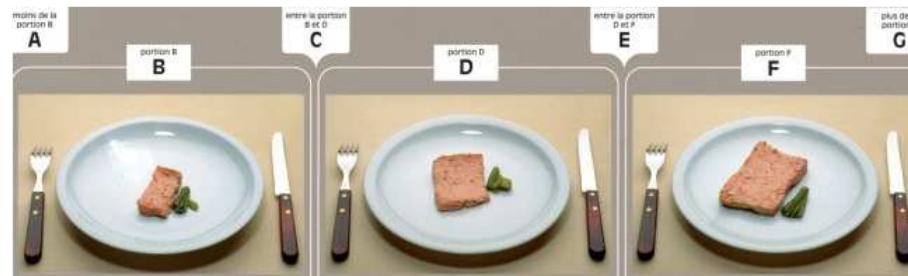
Regardez la photo ci-dessous : quand vous mangez du fromage, en général, quelle quantité moyenne en mangez vous ? Cochez la lettre qui correspond à la portion de fromage que vous mangez en moyenne :



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

PÂTÉ / RILLETTES

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 - Portions viandes
- 12 - Sauces et matières grasses
- 13 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 14 - Beurres et margarines à tartiner
- 15 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 16 - Pommes de terre et féculents
- 17 - Portions pommes de terre et féculents
- 18 - Légumes (frais, en conserve, surgelés)
- 19 - Portions légumes
- 20 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 21 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 22 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 23 - Boissons alcoolisées
- 24 - Commentaires

Oeufs et plats garnis

OEUFS

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

1 oeuf à la coque, dur ou poché

Quantité - Fréquence - Jamais

1 oeuf sur le plat ou en omelette

Quantité - Fréquence - Jamais

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

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

1 crêpe salée garnie

Quantité - Fréquence - Jamais

1 part de quiche ou de tarte salée ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 croque-monsieur

Quantité - Fréquence - Jamais

1 part de pizza ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 assiette de raviolis ou de lasagnes (et autres plats de pâtes en sauce) ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 sandwich grec/turc

Quantité - Fréquence - Jamais

1 plat asiatique (chinois, vietnamien...)

Quantité - Fréquence - Jamais

1 hamburger

Quantité - Fréquence - Jamais

1 panini

Quantité - Fréquence - Jamais

1 assiette de choucroute garnie ?

Quantité - Fréquence - Jamais

1 assiette de cassoulet ?

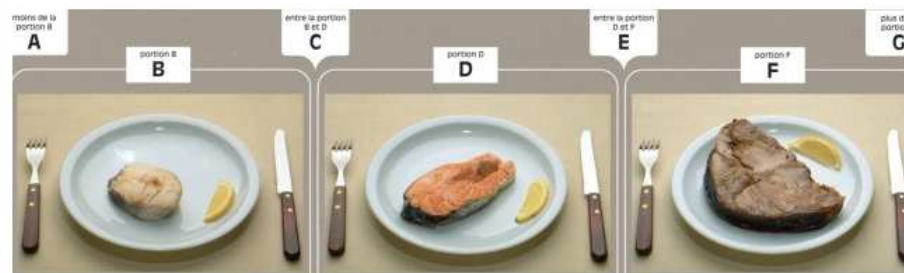
Quantité - Fréquence - Jamais

[← 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 - Portions viandes
- 12 - Sauces et matières grasses
- 13 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 14 - Beurres et margarines à tartiner
- 15 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 16 - Pommes de terre et féculents
- 17 - Portions pommes de terre et féculents
- 18 - Légumes (frais, en conserve, surgelés)
- 19 - Portions légumes
- 20 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)
- 21 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 22 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 23 - Boissons alcoolisées
- 24 - Commentaires

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 pâté-rillettes
- 7 - Oeufs et plats garnis
- 8 - Poissons et fruits de mer
- 9 - Portions poissons
- 10 - Viandes et charcuteries chaudes
- 11 - Portions viandes
- 12 - Sauces et matières grasses
- 13 - Types de beurres et margarines pour la cuisson
- 14 - Beurres et margarines à tartiner
- 15 - Types de beurres et margarines à tartiner
- 16 - Pommes de terre et féculents
- 17 - Portions pommes de terre et féculents
- 18 - Légumes (frais, en conserve, surgelés)
- 19 - Portions légumes
- 20 - Fruits (frais, surgelés, en conserve)

Viandes et charcuteries chaudes

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

Pour les aliments ci-dessous vous pourrez choisir une taille de portion à la page suivante.

Lapin et volailles

- | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|--|--|
| Lapin | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="button" value="v"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| Dinde, poulet, canard... sans la peau | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="button" value="v"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| Dinde, poulet, canard... avec la peau | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="button" value="v"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |

Boeuf

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|--|--|
| Steak haché | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="button" value="v"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| Rôti ou steak | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="button" value="v"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| Côte ou entrecôte | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="button" value="v"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| Bœuf à la bourguignonne (ou braisé) | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="button" value="v"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| Pot-au-feu | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="button" value="v"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |

Veau

- | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--|--|
| Escalope | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="button" value="v"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| Rôti | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="button" value="v"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| Côte | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="button" value="v"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |
| Sauté, blanquette, osso-buco | Quantité <input type="text"/> | - Fréquence - <input type="button" value="v"/> | <input checked="" type="checkbox"/> Jamais |

- 21 - Biscuits, gâteaux, sucreries et snacks salés
- 22 - Boissons froides non alcoolisées et eau minérale
- 23 - Boissons alcoolisées
- 24 - Commentaires

Agneau et mouton

Côte

Quantité - Fréquence - Jamais

Épaule ou gigot

Quantité - Fréquence - Jamais

Sauté, navarin, couscous...

Quantité - Fréquence - Jamais

Porc

Côte ou grillade

Quantité - Fréquence - Jamais

Rôti

Quantité - Fréquence - Jamais

Échine ou travers

Quantité - Fréquence - Jamais

Filet mignon

Quantité - Fréquence - Jamais

Lardons (*dans une salade ou dans un plat*)

Quantité - Fréquence - Jamais

Saucisses (*merguez, chipolatas*)

Quantité - Fréquence - Jamais

Abats

Foie (*généisse, veau, volaille...*)

Quantité - Fréquence - Jamais

Rognons, tripes, boudin, andouillette...

Quantité - Fréquence - Jamais

Autre

Viande panée (*cordon bleu, escalope panée*)

Quantité - Fréquence - Jamais

[← Précédent](#) | [Suite →](#)

