

Diététicienne Dominique Gervaise

☎ : 02.32.96.23.17

✉ : dominique.gervaise@chi-elbeuf-louviers.fr



CARNET ALIMENTAIRE

A rapporter pour le :

Nom :

Prénom :



Afin de faire une estimation de ce que vous consommez, veuillez noter sur **3 jours**, avec la journée du dimanche inclus vos repas

- ❖ Indiquer la quantité de ce que vous **consommez**:
- ❖ Bien noter la quantité de matières grasses utilisées dans les préparations (beurre, margarine ou huile ou crème) par personne.
- ❖ Aidez-vous si besoin de la cuillère à café ou à soupe **pour mesurer**.
- ❖ Aidez-vous des **étiquettes sur les emballages** (pour les plats cuisinés du commerce garder l'étiquette signalant la composition, et **ramener ces étiquettes en même temps que votre carnet alimentaire**)

Mode d'emploi pour remplir le document

LAIT ET PRODUITS LAITIERS



- ❖ Lait écrémé, $\frac{1}{2}$ écrémé ou entier : préciser ...
- ❖ Yaourt, petit-suisse, fromage blanc : préciser nature, sucré, aux fruits, aromatisés et le % de matières grasses.
- ❖ Indiquer la nature du **fromage** (fromage de chèvre, camembert, ...) ou la marque (Boursin, Carré frais Gervais, Vache qui rit,...)

VIANDES, POISSONS, ŒUFS



- ❖ Préciser l'origine de la **viande** (bœuf, porc, poulet, veau, ...) et le morceau (échine, escalope, filet, foie, jambon, rôti, saucisse ...)
- Pour le **Poisson** : indiquer entier, filet, frais, surgelé, en conserve, pané, ...
- Pour les **Œufs** : noter le nombre consommé
- ❖ Préciser le mode de cuisson : grillé, au four, à la poêle avec matière grasse, au court-bouillon, ...et la quantité de matière grasse utilisée...

LÉGUMES ET FRUITS



- ❖ **Légume vert** préciser leur préparation.
- ❖ **Potage** : préciser en sachet, prêt à l'emploi : en brique, fait maison
- ❖ **Fruit frais**, cuit, au sirop, compote (sucrée ou sans sucre)

SUCRE ET PRODUITS SUCRES

- ❖ Préciser la quantité et le moment de la consommation

CÉRÉALES ET FÉCULENTS



- ❖ **Pain** : préciser si pain spéciaux(aux céréales...) et la quantité
- ❖ **Pâtes, riz** : préciser si poids cru ou cuit
- ❖ **Pâtisseries, viennoiseries, biscuits** : ne pas oublier de les mentionner
- ❖ **Biscottes** : indiquer le nombre

MATIÈRES GRASSES



- ❖ **Beurre ou margarine** : préciser si allégé le taux de mat.grasse
Indiquer la marque (Fruit d'or, Planta fin, Pro'activ, ...)
- ❖ **Huile** de tournesol, de colza, d'olive, d'arachide, préciser la qualité et la quantité en cuillère à café ou à soupe...
Détailler la composition de la vinaigrette : la quantité d'huile utilisée pour 1 personne

BOISSONS



- Jus de fruits** : préciser : 100% pur jus, sans sucre ajouté, sucré...
- Sodas** : indiquer la marque

Boissons alcoolisées : préciser la dose (apéritifs) et le degré d'alcool.

Enquête alimentaire sur 3 jours

Date du premier jour :

-

Petit-déjeuner :

Matinée :

Déjeuner :

Après-midi :

Dîner :

Soirée :

Enquête alimentaire sur 3 jours

Date du deuxième jour :

Petit-déjeuner :

Matinée :

Déjeuner :

Après-midi :

Dîner :

Soirée :

Enquête alimentaire sur 3 jours

Date du troisième jour :

Petit-déjeuner :

Matinée:

Déjeuner :

Après-midi :

Dîner :

Soirée :