

**Enquête alimentaire de :**

**Date :**

**Consignes :** Notez tout ce que vous consommez pendant 7 jours (aliments et boissons)

Pesez vos aliments avec une balance de ménage ou bien évaluez vos portions à l'aide des photos sur le site [www.adn-alimentation.com](http://www.adn-alimentation.com), rubrique "Évaluation du poids des aliments"

	Petit déjeuner	Collation matin	Déjeuner	Goûter	Dîner	Collation soir
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jedi						

	Petit déjeuner	Collation matin	Déjeuner	Goûter	Dîner	Collation soir
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

**Commentaires :**