

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION ALIMENTAIRE

Évaluez votre alimentation en 5 minutes

Entourez les cases correspondant aux quantités d'aliment que vous consommez, soit par semaine, soit par jour, calculez vos points et interprétez vos résultats.

ENTOURER LA QUANTITÉ CONSOMMÉE PAR SEMAINE

Catégories alimentaires	Portion	Quantités			
Viandes grasses (côtes, entrecôtes, porc, mouton, agneau) ou charcuteries (sauf jambon dégraissé)	100 g ou 1 saucisse ou 6 tranches de saucisson	6 ou +	3 à 5	1 à 2	0 à 1
Poissons ou produits de la mer	Nombre de fois par semaine	0	1	2	3 ou +
Quiches ou pizzas (même maison) ou plats préparés industriels (sauf plats allégés)	Nombre de fois par semaine	5 ou +	3 à 4	2 à 3	0 à 1
Produits enrichis en stérols végétaux (marques Cholegram®, Danacol®, Isioactistérol®, Proactiv®)	Portion (20g de margarine, 2 yaourts, 1 spécialité laitière ou une dose de vinaigrette)	0 à 3	3 à 4	5 à 6	7 ou +
Beurre (cuit et cru) ou crème fraîche entière ou saindoux ou margarines dures (en emballage papier type Astra®, Végétaline®)	1 noix ou 10 à 15 g ou 1 cuillère à soupe	7 ou +	5 à 6	3 à 4	0 à 3
Lait entier, yaourt entier, yaourt crémeux, fromage blanc 40%, crème dessert	1 pot ou équivalent	7 ou +	5 à 6	3 à 4	0 à 3
Biscuit ou viennoiserie ou pâtisserie ou glace	1 part ou équivalent (1 gâteau, 1 viennoiserie ou 6 biscuits)	5 ou +	3 à 4	2 à 3	0 à 1

ENTOURER LA QUANTITÉ CONSOMMÉE PAR JOUR

Fruits, légumes cuits et crus	1 fruit ou 1 jus 100% pur jus ou 1 assiette de légumes crus ou cuits	0 à 2	2 à 3	3 à 4	5 ou +
Pain, féculents (riz, pâtes, pommes de terre...), céréales	50 g de pain (1/4 de baguette) ou 1 assiette de féculents	0 à 2	2	3	4 ou +
Fromages	30 g (ex : 1/8 ^e de camembert)	+ de 2	2	1	0 à 1
Huile végétale (tournesol, olive...), margarine végétale	1 cuillère à soupe ou 10 g de margarine	0 à 1	1	2	3 ou +

CALCULEZ VOS POINTS ! Nombre de cases cochées par colonne : -----

Calcul du score	x3	x2	x1	Ne pas reporter + 0	Somme = -----
-----------------	----	----	----	---------------------	---------------

De 0 à 7 points

Mon alimentation améliore mon taux de cholestérol

De 8 à 15 points

Mon alimentation n'est pas optimale pour mon taux de cholestérol

16 points ou plus

Mon alimentation aggrave mon taux de cholestérol

Parlez-en avec votre médecin