



**Anaïs LAFFOND**  
diététicienne et nutritionniste

<http://www.anaislaffond.com>

## Préparation de votre carnet diététique

et de votre programme personnalisé de perte de poids

*Je vous remercie de bien vouloir compléter le dossier ci-après et de me le retourner par courrier, accompagné de votre règlement. Je vous renverrais le dossier complet dans la semaine.*

Votre nom et prénom :

Votre âge :

Votre taille :

Votre poids aujourd'hui :

Vos objectifs :

**Afin de rester en contact :**

Votre adresse :

Votre numéro de téléphone :

Votre adresse e-mail :



# Dossier enquête alimentaire :

## 1. Vos habitudes et rythmes alimentaires

Décrivez votre petit déjeuner habituel, le lieu où vous le prenez et l'heure

Décrivez votre repas du midi (plusieurs exemples ?), le lieu et l'heure. Qui le prépare ? Combien de morceaux de pain ? Les boissons ?

Prenez-vous un collation dans la matinée et/ou dans l'après-midi ? Horaires, contenu, fréquence (ex. 1 jour sur deux...) :

Décrivez votre repas du soir : idem midi.

Nombre de restaurants par semaine (midi ? soir ?)

Votre consommation moyenne d'alcool (/jour ou / semaine):

Si vous grignotez entre les repas, donnez un exemple représentatif du grignotage sur une journée (horaires et contenu) :

## 2. Carnet alimentaire sur trois jours

(non obligatoire) Complétez sur trois jours (en semaine de préférence) les grilles de vos menus (grignotages et boissons diverses autres que l'eau compris) :

Jour 1	Jour 2	Jour 3

### 3. Les aliments qui font partie de vos habitudes

Indiquez en les soulignant les aliments ci-dessous qui font partie de vos habitudes alimentaires (que vous consommez au moins une fois par mois) :

Lait entier, le lait concentré sucré et Actimel

Le boursin ail et fines herbes, le chamois d'or, le tartare aux noix, le chaource, le boursault

Fromage blanc aux fruits, Yaourt à la grecque, yaourt au lait entier, perle de lait, yaourt aux fruits 0% non allégés en sucre, yaourts aux fruits ou aromatisés, petits suisses aromatisés, yaourts à boire, petits suisses nature et fromage blanc nature à 40% de M. G.

Crème brûlée, crème caramel, crèmes desserts, mousse au chocolat, gélifiés, île flottante, crèmes glacées

Les fruits au sirop, les compotes sucrées

Les fruits oléagineux : amandes, noix, noisettes, pignons

Pains spéciaux : aux noix, aux raisins secs, aux lardons ; ainsi que toutes les viennoiseries : pain au lait, au raisins, brioche, pain brioché, pain au chocolat...

Les pâtisseries et autres gâteaux y compris les gâteaux secs dits « de régime », les tartes (pâtes feuilletées, brisées et sablées), les gâteaux d'apéritifs

Le chocolat, les bonbons

Les pommes de terre frites

Les boissons sucrées (sodas, sirops, y compris les eaux aromatisées), les boissons alcoolisées, les jus de fruits sucrés (type nectars), les boissons « light »

Les sauces, la mayonnaise, le ketchup, bouillons de viande, moutarde velouté

Les légumes préparés en sauce du commerce

Les légumes marinés à l'huile

viande, poisson ou charcuteries préparés du commerce

corned beef

merguez

côte de porc, saucisses, chair à saucisse, poitrine, lard et autres charcuteries : pâtés, saucissons...

canard gras, confit de canard, foie gras, oie, nugget's de poulet ou de volaille, escalopes panées, poule au pot

Poissons et crustacés en conserve ou marinés A L'HUILE ou en sauce : tous ainsi que les plats tout prêts du commerce

poisson pané, poisson en beignets, œufs de lump, tarama, crème de crabe et autres pâtés de poisson