

## Analyse de ton alimentation

Dimanch				
Samedi				
Vendredi				
Jeudi				
Mercredi				
Mardi				
Lundi				
	Petit- déjeuner	Dîner	Souper	Gôûter – encas – desserts

Type de pain :

Fréquence de viande :

Fréquence de poisson :

Qualité des céréales :

Utilisation de matière grasse :

## Ton alimentation

	Jamais	Rarement	Parfois	Assez souvent	Très souvent
Consommes-tu des aliments transformés (plats préparés, biscuits, ...) ?	1	2	3	4	5
Consommes-tu des aliments raffinés (pâtes blanches, pains blancs, baguette,...) ?	1	2	3	4	5
Veilles-tu à consommer au moins un légume à chaque repas du midi et du soir ?	5	4	3	2	1
Manges-tu des aliments protéinés chaque jour (viande, poisson, œufs, fromage, graines et oléagineux, tofu, ...) ?	5	4	3	2	1
Consommes-tu chaque jour des aliments riches en bons gras (poissons, huiles végétales, oléagineux et graines, ...) ?	5	4	3	2	1
Manges-tu en fonction des saisons ?	5	4	3	2	1
Après le repas, t'arrive-t-il de te sentir lourde voire fatiguée ?	1	2	3	4	5
Ta prise de sang a-t-elle déjà révélé des carences (en fer, magnésium, vitamine D, vitamine B12, ...) ?	1	2	3	4	5
Ta prise de sang a-t-elle déjà révélé des excès (cholestérol, triglycérides, glycémie à jeun, ...) ?	1	2	3	4	5
<b>Total par colonne</b>					

### TOTAL global :

Si ton score est supérieur à 20, l'alimentation est un des facteurs qui joue sur ton taux d'énergie. Nous verrons ensemble comment l'améliorer et faire en sorte que ce soit un moteur pour ton énergie.