

Questionnaire sur l'alimentation du Judoka :

Pour les questions 1) et 2), entourez la ou les réponse(s) :

1) Consommez vous des pâtes: blanches 1/2 complètes ou Complètes

2) Consommez vous de : la baguette pain 1/2 complet ou complet

Autre :
.....

Consommez-vous des produits laitiers animaux (fromage, lait, beurre) ?
Si oui lesquels ? Combien de fois par jour ?

.....
.....

Consommez vous des protéines animales (viandes, poissons, œufs, ...) tous les jours ? Si oui lesquelles en particulier ?

.....
.....

Consommez-vous des protéines végétales (complexe de céréales et légumineuses ou autre sources protéiques) ?

.....
.....

Avez-vous des connaissances en matière d'alimentation sans gluten et sans lactose ?

....

Avez-vous des problématiques de poids ?

.....

Quelles huiles végétales consommez-vous au quotidien ? Où les achetez-vous ? Et lesquelles (cuisson et assaisonnement compris)?

.....
.....
.....

Préparez vous des collations maisons ? Des boissons énergétiques maison ? Si oui, donnez la composition.

.....
.....
.....

Autres remarques sur votre alimentation :
.....
.....
.....