**Anamnèse alimentaire sur 7 journées**

* **Qu’est-ce ce document ?**

Cette anamnèse alimentaire sur 7 jours ou également appelé le semainier permet d’avoir une idée claire de ce que vous avez mangé durant cette semaine.

* **Comment compléter ce questionnaire alimentaire ?**

Il est important de mettre le maximum d’informations telles que le nom de l’aliment, sa marque (s’il en a une), sa quantité (la plus précise possible) et la manière dont il a été préparé. Cela vaut pour ce que vous buvez et mangez. Si vous disposez de la recette, n’hésitez pas à la communiquer.

En plus, je vous demanderai d’indiquer d’autres détails sur votre journée comme vos horaires, votre état de faim quand vous avez mangé et la manière dont vous avez mangé.

Pensez à noter immédiatement tout ce que vous prenez (car nous oublions rapidement).

Vous pouvez également joindre les emballages des produits alimentaires utilisés.

* **Exemple incorrect :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Description et Quantité (évaluation précise) et mode de préparation** | | | | | | | |
| **Petit-déjeuner** | | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** | **pain**  **beurre**  INCOMPLET  **confiture**  **cacao** | | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme | |

* **Exemples corrects :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Description et Quantité (évaluation précise) et mode de préparation** | | | | | | | | |
| **Petit-déjeuner** | | | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** | | **2 tranches d'un petit pain de campagne blanc rond coupé**  **beurre légèrement gratté sur chaque tranche**  **1 cuillère à soupe bombée de confiture marque XXX - 4 fruits"**  **1 tasse de 200 ml de lait entier + 1 sucre + 2 cuillers à café rases de Cacao en poudre de la marque xxx** | | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | | 7h45 | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | **Par faim** / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | **Assis** / Debout /  **devant la TV** /  dans le calme | |
| **Collation(s) de la matinée** | | | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** | | **Entraînement : 10 km allure moyenne 70% FC max en 1 heure**  **Sur toute la durée 1 gourde avec 200ml de jus de raisin et 300 ml d’eau. Prise de manière fractionnée toutes les 15 minutes**  COMPLET | | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme | |

**Jour 1 : ..........................................**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Description et Quantité (évaluation précise) et mode de préparation** | | | | | | |
| **Petit-déjeuner** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de la matinée** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas de midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de l’après-midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas du soir** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) en soirée ou la nuit** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |

**Jour 2 :** ..........................................

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Description et Quantité (évaluation précise) et mode de préparation** | | | | | | |
| **Petit-déjeuner** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de la matinée** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas de midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de l’après-midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas du soir** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) en soirée ou la nuit** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |

**Jour 3 :** ..........................................

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Description et Quantité (évaluation précise) et mode de préparation** | | | | | | |
| **Petit-déjeuner** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de la matinée** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas de midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de l’après-midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas du soir** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) en soirée ou la nuit** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |

**Jour 4 :** ..........................................

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Description et Quantité (évaluation précise) et mode de préparation** | | | | | | |
| **Petit-déjeuner** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de la matinée** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas de midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de l’après-midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas du soir** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) en soirée ou la nuit** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |

**Jour 5 :** ..........................................

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Description et Quantité (évaluation précise) et mode de préparation** | | | | | | |
| **Petit-déjeuner** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de la matinée** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas de midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de l’après-midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas du soir** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) en soirée ou la nuit** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |

**Jour 6 :** ..........................................

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Description et Quantité (évaluation précise) et mode de préparation** | | | | | | |
| **Petit-déjeuner** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de la matinée** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas de midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de l’après-midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas du soir** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) en soirée ou la nuit** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |

**Jour 7 :** ..........................................

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Description et Quantité (évaluation précise) et mode de préparation** | | | | | | |
| **Petit-déjeuner** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de la matinée** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas de midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) de l’après-midi** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Repas du soir** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |
| **Collation(s) en soirée ou la nuit** | | | | | | |
| **Qu’avez-vous mangé ?** |  | | | | | |
| **A quelle heure avez-vous mangé :** | | ….. h ….. | **Avez-vous mangé parce que vous aviez …** (entourez votre réponse) | Par faim / par ennui /  par habitude /  par gourmandise | **Avez-vous mangé …** (entourez votre réponse) | Assis / Debout /  devant la TV /  dans le calme |