

## Questionnaire :

# Alimentation, diète méditerranéenne

Questions :	
Utilisez-vous de l'huile d'olive comme huile principale de cuisine ?	Oui
Combien de cuillères à soupe d'huile d'olive consommez-vous chaque jour ?	<4
Combien de portions de légumes consommez-vous chaque jour ? (Une portion de 200 g)	>2
Combien de fruits (y compris jus de fruits frais) consommez-vous chaque jour ?	>3
Combien de portions de viande rouge, hamburger ou charcuterie consommez-vous chaque jour ? (Une portion = 100-150 g)	<1
Combien de portions de beurre, margarine, crème fraîche consommez-vous quotidiennement ? (Une portion égale 12 g)	<1
Combien de sucreries, boissons sucrées ou soda consommez-vous chaque jour ?	<1
Combien de verres de vin buvez-vous par semaine ?	>7 verres
Combien de portions de légumes secs consommez-vous chaque semaine ? (Une portion : 150 g)	>3
Combien de portions de poissons, coquillages ou crustacés consommez-vous par semaine ? (Une portion : 100 -150 g, poissons : 4 ou 5 coquillages)	>3
Combien de fois par semaine consommez-vous des pâtisseries industrielles, cookies, biscuit... ?	<3
Combien de portions de noix consommez-vous chaque semaine ? (Une portion : 30 g)	>3
Consommez-vous préférentiellement des volailles, poulet, dinde, lapin... Plutôt que du veau, du porc, du bœuf, des saucisses, des hamburgers... ?	Oui
Combien de fois par semaine consommez-vous des légumineuses, des pâtes, du riz complet ou d'autres plats assaisonnés avec sauce tomate, oignon, ail, condiments, aromates et à l'huile d'olive ?	>2

