

Questionnaire :

Evaluation des apports caloriques et protéiques alimentaires selon le professeur L. Monnier

Groupes d'aliments ou comportements	Nombre de portions	Protéines par portion	Apports en protéines	Apports en calories
Portions de viande par jour ?				
Petite portion 100 g		20 g		
Portion moyenne 125 g		25 g		
Grande portion 150 g		30 g		
Portion d'équivalent viande par semaine ?				
2 œufs		3,6 g		
150 g de poissons		3,6 g		
Portions de produits laitiers par jour ?				
200 ml de lait		7 g		
1 yaourt		3,5 g		
30 g de fromage		7 g		
100 g de fromage blanc		7 g		
Portions de pain ou équivalent par jour ?				
50 g de pain		5 g		
1 biscotte		1,25 g		
30 gr Céréales type Corn Flakes		5 g		
Ajout forfaitaire en fonction du sexe				
Protéine forfaitaire pour 1 homme		15 g		
Protéine forfaitaire pour 1 femme		10 g		
Calcul de la 1 ^{re} partie				
Conversion en calories		X 24		
Question supplémentaire				
Grignotage ?				
Grignotage modéré				150 calories
Grignotage important				300 calories
Boissons sucrées ou alcoolisées par jour				
1 verre de vin 120 ml				70 calories
1 verre de bière 120 ml				70 calories
1 verre de jus de fruits 120 ml				70 calories
30 ml d'apéritif				70 calories
Entrée salée par semaine ?				
Tarte salée				50 calories
Charcuterie				50 calories
Dessert sucré par semaine ?				
Tarte sucrée gâteaux				50 calories
Crème glacée ou autres sucreries				50 calories
Repas festif par semaine ?				
1 repas festif par semaine = 200 calories				200 calories
Apports totaux en calories				
Apports totaux en protéines				

