**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 : ................................................................................................................................................................................................................................................................