

## L'alimentation-santé en 34 étapes

Je vous propose de faire un point sur votre alimentation actuelle.

Pour cela prenez connaissance de chaque étape ci-dessous et cochez si vous l'appliquez pas du tout, un peu ou souvent.

Pour vous aider, n'hésitez pas à consulter l'explicatif des 34 étapes.

C'est parti !!!!

	<b>Vous privilégiez à la date du .....</b>	<b>pas du tout</b>	<b>un peu</b>	<b>souvent</b>
1	de vous alimenter à des heures régulières			
2	un moment calme pour manger			
3	une bonne mastication			
4	des quantités moyennes d'aliments			
5	une sieste après le repas du midi			
6	un petit déjeuner complet			
7	un déjeuner équilibré sans dessert			
8	un dîner léger			
9	de dîner avant 20 heures			
10	de ne pas manger en dehors des repas			
11	de manger des fruits crus en dehors des repas			
12	de ne pas boire d'eau au cours du repas			
13	de boire de l'eau peu minéralisée en dehors des repas			
14	de boire peu d'alcool (1 verre de vin rouge maximum au déjeuner)			
15	l'absence de café et de boisson contenant de la caféine au cours de vos journées			

	<b>Vous privilégiez</b> à la date du .....	<b>pas du tout</b>	<b>un peu</b>	<b>souvent</b>
16	une alimentation de qualité			
17	des aliments frais, fraîchement préparés			
18	la présence de graines germées			
19	des huiles de bonne qualité			
20	la présence de graines oléagineuses			
21	des fruits et des légumes de saison			
22	des fruits et des légumes frais			
23	un mode de cuisson doux			
24	une alimentation peu salée			
25	une alimentation peu sucrée			
26	peu de pain			
27	une proportion de légumes supérieure aux fruits			
28	une alimentation avec très peu de laitages animaux (1 fois par jour maximum)			
29	les céréales sans gluten			
30	les protéines végétales aux protéines animales			
31	l'association des céréales et des légumineuses			
32	les bonnes associations alimentaires			
33	une alimentation peu acide			
34	des crudités en début de repas			