

- 12 - Combien de fois mangez-vous des légumes verts (potage compris) par semaine ?**
 Petites portions (100 g)..... x 7 =
 Moyennes portions (200 g)..... x 13 =
 Grosses portions (300 g)..... x 20 =
- 13 - Mangez-vous des fruits oléagineux, des amandes, des noisettes ?**
 100 g par semaine..... x 28 =
- 14 - Mangez-vous des fruits secs ?**
 100 g par semaine x 12 =
- 15 - Combien mangez-vous de pain par jour ?**
 ½ baguette par jour..... x 25 =
 Baguette par jour..... x 50 =
 Biscottes par jour..... x 4 =
- 16 - Combien mangez-vous de fruits par semaine ?** x 4 =
- 17 - Mangez-vous du chocolat au lait ou blanc ?**
 Combien en mangez-vous, **par semaine ?**
 Nombre de barres (20 g) x 6 =
 Nombre de tablettes (100 g)..... x 31 =
- 18 - Mangez-vous du chocolat noir ?**
 Combien en mangez-vous, **par semaine ?**
 Nombre de barres (20 g)..... x 2 =
 Nombre de tablettes (100 g)..... x 9 =
- 19 - Buvez-vous de l'eau du robinet ?** (y compris le café, thé, infusion, potage)
 Nombre de verres, **par jour** x 9 =
 Nombre de litres, **par jour**..... x 90 =
- 20 - Buvez-vous de l'eau minérale ?** Laquelle buvez-vous ?
- | | | |
|----------------------------------|---|---------|
| EVIAN ou VICHY | Nombre de verres, par jour | x 8 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 80 = |
| VITTEL | Nombre de verres, par jour | x 20 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 200 = |
| PERRIER | Nombre de verres, par jour | x 14 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 140 = |
| BADOIT | Nombre de verres, par jour | x 22 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 220 = |
| CONTREX | Nombre de verres, par jour | x 46 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 460 = |
| HEPAR | Nombre de verres, par jour | x 55 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 550 = |
| TALIANS | Nombre de verres, par jour | x 60 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 600 = |
| COURMAYEUR | Nombre de verres, par jour | x 53 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 533 = |
| SOURCE DU PRINCE NOIR (Marque U) | Nombre de verres, par jour | x 52 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 528 = |
| AUTRE MARQUE | Nombre de verres, par jour | x 10 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 100 = |
- 21 - Buvez-vous chaque jour : vin, bière, cidre ou jus de fruits ?**
 Nombre de verres **par jour**..... x 7 =

Pour information, la ration calcique moyenne devrait se situer entre 900 et 1300 mg.

TOTAL :
