

Des repères simples
pour des changements
durables ! ♥

MyCoachCuisine

MIEUX MANGER • PLUS SIMPLE • AU QUOTIDIEN

Votre allié
pour une alimentation
plus équilibrée !
♥

Le Diagnostic My CoachCuisine

Évalue ton alimentation en **5 minutes**,
découvre ce qui la déséquilibre et repars
avec ton **plan d'action personnalisé**.



15 questions



Un score
sur 30



Ton profil
alimentaire



Et surtout :
les priorités sur
lesquelles agir dès
cette semaine.

Comprendre aujourd'hui
pour mieux manger demain !



Ce n'est pas un diagnostic médical,
mais un **outil pédagogique**
d'auto-évaluation des habitudes
alimentaires.

Petits pas
Grands
changements ! ♥



DES CONSEILS CONCRETS



UNE APPROCHE BIENVEILLANTE



DES RÉSULTATS DURABLES

TON QUESTIONNAIRE

PILIER 1 : La construction de tes repas

1/ Tes repas principaux contiennent-ils généralement des légumes ou des végétaux ?

- | | |
|---------------------------|---|
| A. Rarement | 0 |
| B. Sur certains repas | 1 |
| C. Presque à chaque repas | 2 |

2. As-tu généralement une source de protéines dans tes repas principaux ?

- | | |
|----------------------------------|---|
| A. Rarement | 0 |
| B. Cela dépend des repas | 1 |
| C. Oui, presque systématiquement | 2 |

3. Tes repas comportent-ils généralement une source de féculents adaptée à tes besoins et à ton activité ?

- | | |
|--|---|
| A. Je les évite ou mes quantités sont très irrégulières | 0 |
| B. J'en consomme mais sans vraiment savoir quelle quantité me convient | 1 |
| C. Oui, je les adapte globalement à mes besoins | 2 |

Score pilier 1 : /6

PILIER 2 : La qualité de ton alimentation

4. À quelle fréquence consommes-tu des fruits et légumes variés ?

- | | |
|---|---|
| A. Peu souvent | 0 |
| B. Tous les jours mais assez peu variés | 1 |
| C. Tous les jours et de façon variée | 2 |

5. Quelle place les aliments très transformés occupent-ils dans ton alimentation ?

- | | |
|----------------------------|---|
| A. Une place importante | 0 |
| B. Une place modérée | 1 |
| C. Une place occasionnelle | 2 |

6. Varie-tu tes sources de protéines, féculents, légumes et matières grasses ?

- | | |
|------------------|---|
| A. Très peu | 0 |
| B. Un peu | 1 |
| C. Régulièrement | 2 |

Score pilier 2 : /6

PILIER 3 — Tes sensations alimentaires

7. Arrives-tu généralement à reconnaître quand tu as réellement faim ?

- | | |
|------------------|---|
| A. Difficilement | 0 |
| B. Parfois | 1 |
| C. Oui | 2 |

8. Arrives-tu à t'arrêter de manger lorsque tu te sens suffisamment rassasié ?

- | | |
|-----------------------------|---|
| A. Rarement | 0 |
| B. La plupart du temps | 1 |
| C. Oui, assez naturellement | 2 |

9. Grignotes-tu régulièrement sans avoir réellement faim ?

- | | |
|----------------------|---|
| A. Souvent | 0 |
| B. Occasionnellement | 1 |
| C. Rarement | 2 |

Score pilier 3 : /6

PILIER 4 — Ton organisation

10. Sais-tu généralement ce que tu vas manger avant d'avoir faim ?

- | | |
|--------------------------------------|---|
| A. Non, j'improvise presque toujours | 0 |
| B. Cela dépend des jours | 1 |
| C. Oui, la plupart du temps | 2 |

11. As-tu généralement chez toi les aliments nécessaires pour préparer un repas équilibré ?

- | | |
|---------------------|---|
| A. Rarement | 0 |
| B. Souvent | 1 |
| C. Presque toujours | 2 |

12. Quand tu manques de temps, arrives-tu à construire un repas équilibré ?

- | | |
|-------------|---|
| A. Rarement | 0 |
| B. Parfois | 1 |
| C. Oui | 2 |

Score pilier 4 : /6

PILIER 5 — Ton équilibre au quotidien

13. Bois-tu principalement de l'eau au cours de la journée ?

- A. Non 0
- B. En partie 1
- C. Oui 2

14. Ton alimentation te permet-elle généralement de rester rassasié entre les repas ?

- A. Non, j'ai régulièrement faim 0
- B. Cela dépend 1
- C. Oui, généralement 2

15. As-tu le sentiment de pouvoir maintenir ton alimentation actuelle sans frustration excessive ?

- A. Non 0
- B. Plus ou moins 1
- C. Oui 2

Score pilier 5 : /6

TON SCORE MYCOACHCUISINE

Reporte tes résultats par Pilier :

PILIER 1 : Construction des repas : ___/6

PILIER 2 : Qualité alimentaire : ___/6

PILIER 3 : Sensations alimentaires : ___/6

PILIER 4 : Organisation : ___/6

PILIER 5 : Équilibre quotidien : ___/6

SCORE GLOBAL ___/30

Score	Profil	Interprétation
0–10	 Les fondations à construire	Ton alimentation manque encore de repères simples et réguliers.
11–18	 Sur la bonne voie	Tu as déjà de bonnes habitudes, mais plusieurs points peuvent être structurés.
19–25	 L'équilibre se construit	Tes bases sont solides. Quelques ajustements ciblés peuvent améliorer ton quotidien.
26–30	 Des habitudes bien installées	Ton alimentation semble globalement structurée et équilibrée. Il reste surtout à personnaliser et consolider tes habitudes.

TES PLANS D'ACTION PAR PILIER

Si ton point faible est le **PILIER 1 « Construction des repas »**

Objectif des 7 prochains jours : construire une assiette équilibrée sans calcul compliqué.

Plusieurs pistes d'action à mettre en place rapidement pour t'aider à améliorer ton alimentation

- 1. Pour commencer tu peux ajouter systématiquement une portion de végétaux ou légumes au déjeuner et au dîner ce qui te permettra d'augmenter ton apport en fibres.**
- 2. Prévoir une source de protéines à chaque repas (petit déjeuner, déjeuner et dîner).**
- 3. Sers-toi de mon modèle visuel pour t'aider à répartir les quantités d'aliments en fonction de leur composition.**



Si ton point faible est le PILIER 2 « Qualité alimentaire »

Objectif : améliorer la qualité sans chercher la perfection.

Plusieurs pistes d'action à mettre en place rapidement pour améliorer la qualité de ton alimentation

- 1. Pour commencer, lances toi un défi de découvrir au moins une nouvelle variété de légumes ou fruits par semaine.**
- 2. Challenges toi pour remplacer un à deux produits très transformés que tu consommes par des produits plus simples voire brut.**

Exemple : remplace le jambon de dinde par un morceau de dinde que tu fais cuire toi-même.

- 3. Varie ton apport en protéines sur la semaine entre les deux sources : animale et végétale**

Exemple animale : viandes, volailles, poissons œufs.

Exemple végétale : Soja, lentille, pois chiche, quinoa, avoine, etc.

Si ton point faible est le PILIER 3 « Sensations alimentaires »

Objectif : retrouver des repères de faim et de satiété.

Plusieurs pistes d'action à mettre en place rapidement qui peuvent t'aider à maîtriser ta faim et satiété.

- 1. Évalue ton niveau de faim avant le repas sur une échelle de 1 à 5.**

1	2	3	4	5
Pas faim				Très faim

- 2. Mange au moins un repas par jour plus lentement et surtout sans aucune distraction pour être concentrer sur ton repas, ce qui favorisera ta sensation de satiété.**

- 3. Note ton niveau de satiété à la fin du repas.**

Si ton point faible est le PILIER 4 « Organisation »

Objectif : arrêter de subir ses repas.

Plusieurs pistes d'action à mettre en place pour éviter de toujours subir tes repas.

- 1. Prévois tes repas principaux aux moins trois jours à l'avance.**
- 2. Établir une liste de course au fur et à mesure.**
- 3. Toujours avoir en stock à la maison de quoi réaliser 3 repas équilibrés rapidement si besoin.**

Si ton point faible est le PILIER 5 « Équilibre quotidien »

Objectif : créer des habitudes durables.

Plusieurs pistes d'action à mettre en place pour t'aider à ancrer dans la durée de nouvelles habitudes alimentaires saines.

- 1. Fixe-toi un objectif précis pour ton hydratation au minimum de 2,5L d'eau sur une journée.**

astuce : utilise une gourde pour bien suivre ta consommation sur toute la journée.

- 2. Construis tes repas afin qu'il soit suffisamment rassasiant en fonction de ton profil et activité du jour.**

- 3. Identifie une règle alimentaire trop restrictive et trouve un moyen de la rendre plus flexible afin de mieux la suivre au quotidien.**

MON PLAN D'ACTION

MON PLAN D'ACTION MYCOACHCUISINE – 7 JOURS

Mon score : ____ /30

Mon pilier prioritaire : _____

Mon score dans ce pilier : ____ /6

Cette semaine, mes 3 actions sont :

☐ Action 1 : _____

☐ Action 2 : _____

☐ Action 3 : _____

Ton suivi journalier

Jour	Action 1	Action 2	Action 3
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Total	/7	/7	/7

Aujourd'hui, qu'est-ce qui t'empêche le plus de manger comme tu le souhaiterais ?

- Je ne sais pas quoi manger.
- Je manque d'organisation.
- Je ne connais pas les bonnes quantités.
- J'ai souvent faim ou envie de grignoter.
- Je manque de temps.
- Je sais ce qu'il faudrait faire mais je n'arrive pas à tenir dans la durée.