



Enquête 4Leaf

Pour calculer le pourcentage de vos calories, a partir de plantes entières.

4Leaf for Life (Vitalité 4Leaf) est basé sur un concept simple mais puissant, de maximiser le pourcentage de calories à partir de légumes entiers - - dans son état naturel. L'enquet identifie votre "niveau" 4Leaf de nourriture. On notera quand même que le niveau 1-Leaf se trouve dans les 10% superior --- dans se qui concerne une alimentation saine. Ces 12 questions vous donnent une bonne idée come améliorer votre score.

Survey is intellectual property of 4Leaf Global, LLC, is free to the international public but requires a license for any commercial use.

Prenez 2 minutes, essayez d'être honnête, tracez vos points. (Une portion =presque ¼ d'assiette)

1	Fruits Frais. En moyenne, combien de portions de fruits entiers mangez vous par jour? (Jus n'est pas entier.)	Aucunne 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
2	Légumes Entiers. En moyenne, combien de portions de légumes entiers mangez vous par jour?	Zero 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
3	Grans Entiers, légumineuses, pommes de terre, d'autres amidons. En moyenne combien de portions de ces aliments mangez vous par jour?	Aucunne 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
4	Oméga-3. Prenez vous le suffisant de plantes entiers, comme graines de lin, noix, chanvre, ou chia?	Non 0	Peut-être 0	Ne sais pas 0	Oui +2
5	Produits laitiers. Combien de jours par semaine <u>mangez</u> vous des produits comme: fromage, yaourt et beurre? (Pas soja).	Jamais 0	1-2 -3	3-5 -5	6-7 -7
6	Oeufs. Combien de jours par semaine mangez vous des oeufs ou les utilisent comme ingredient dans la cuisine?	Zero 0	1-2 -2	3-5 -4	6-7 -6
7	Lait de vache ou crème. Combien de jours par semaine vous utilisez or ajoutez à votre nourriture, cereal, café, etc.?	Rien 0	1-2 -1	3-5 -3	6-7 -5
8	Sucre ajouté. Pensez vous serieusement à éliminer le sucre ajouté chez-vous, ou dans les produits d'achats?	Oui 0	Assez -1	Peu de -2	Non -3
9	Farine raffinée. Pain, pasta, gâteaux, craquelins, etc.; comment décririez vous votre niveau de consommation de ceux-ci?	Zero 0	Peu -1	Modéré -3	Beaucoup -5
10	Bonbons et collations salées. Comment décririez votre niveau de consommation de cette nourriture malsaine?	Minimum 0	Peu -1	Modéré -3	Beaucoup -5
11	Viande, volaille et poisson. Combien de repas par semaine comprennent aliment animal? (vache, porc, mouton, poulet, péru, ou poisson)	0 to 1 0	2-5 -3	6-11 -6	12+ -10
12	Huile végétal. Repas par semaine qui comprennent des huiles: huile d'olive, canola, etc.? (huile c'est 100% graisse, n'est pas palnte entier)	0 to 1 0	2-5 -1	6-11 -2	12+ -3

Soustraire les points "negatives" aux "positives" pour obtenir le Score Total. Utilisez la table suivante pour calculer votre niveau 4Leaf.

Points positives =	Points Negatives =	Score Total =	Niveau 4Leaf =
--------------------	--------------------	---------------	----------------

Points Totales (de -44 a +44)	Niveau Programme 4Leaf	% Calories Par Jour de plants entiers	Points Totales (de -44 a +44)	% Estimé dans la populacion
30 a 44	4-Leaf	80 a 100%	30 a 44	1% "Sur 1%"
20 a 29	3-Leaf*	60 a 79%	20 a 29	2% "Sur 3%"
10 a 19	2-Leaf	40 a 59%	10 a 19	3% "Sur 6%"
0 a 9	1-Leaf	20 a 39%	0 a 9	4% "Sur 10%"
-1 a -20	Mieux que la Majorité	10 a 19%	-1 a -20	25% "Sur 35%"
-21 a -44	Nourriture malsaine**	Moins de 10%	-21 a -44	65% de la Majorité

* Si vous a reussi le niveau 3-Leaf avec un "total" minimum de 24 points, et pas plus que 4 "points negatives", vous êtes un 4-Leaf.

**Le régime occidental typique: viande, laitiers, oeufs, huiles, poisson et hydrates de carbone traités dans presque tous les repas.

Notez que la nourriture 4Leaf n'est pas necessariament végétarienne ou vegan. Mais si, comme d'habitude, vous inclu des produits laitiers, viande oeufs, poisson, huiles, sucre et des aliments traités dans votre régime, vous aurez difficulté en reussir le niveau 4-Leaf. En vous souhaitant le mieux dans votre recherche pour une santé vigoureuse et un poids optimum, restez bien, ou nom de toute l'équipe 4Leaf Global! Pour conseils utiles et recettes, visitez 4leafprogram.com