

Wywiad podstawowy

Imię i nazwisko	
Wiek	
Płeć	<input type="radio"/> Kobieta <input type="radio"/> Mężczyzna
Wykonywany zawód (praca fizyczna/siedząca)	
Aktualne dolegliwości, jednostki chorobowe, choroby przewlekłe	
Czy występują problemy ze strony przewodu pokarmowego (zaparcia, biegunka, refluks..)	
Masa ciała i wzrost	
Ciąża	
Aktywność fizyczna	
Przyjmowane leki i suplementy	
Alergie pokarmowe i wziewne	
Używki (papierosy, alkohol)	

Czy korzystałeś/Aś wcześniej z pomocy dietetyka?	
Stosowane wcześniej diety	
Regularność posiłków	
Czy jadasz śniadanie?	
Przerwy między posiłkami	
Ile posiłków dziennie zjadasz?	
Słodycz- jak często?	
Czy pijesz kawę i jak dużo? Czy pijesz herbatę i jak dużo?	
Czy pijesz wodę i soki?	
Czy pijesz napoje energetyzujące? Czy pijesz napoje typu Cola/Sprite?	
Czego unikasz w menu?	
Harmonogram żywieniowy dnia (opis posiłków, np.: Śniadanie - owsianka, II Śniadanie- kanapka z szynką oraz kawa czarna....)	

KWESTIONARIUSZ ŻYWIENIOWY

Czy lubisz warzywa?	Tak	Średnio	Nie
Sałata zwykła			
Roszponka			
Rukola			
Szpinak			
Marchew			
Pietruszka korzeń i nać			
Seler korzeń i nać			
Karczochy			
Kapusta zielona			
Kapusta czerwona			
Kapusta kiszona			
Kalafior biały			
Kalafior zielony			
Brukselka			
Brokuł			
Buraki			
Cukinia			
Soczewica			
Soja			
Ciecierzycyca			
Fasola jaś			
Fasola szparagowa			
Groszek zielony			
Bób			
Papryka			
Pomidory			
Ogórek surowy			
Ogórek kiszony			
Pieczarki			
Grzyby leśne			
Szparagi			
Czy lubisz i jadasz przetwory mleczne?	Tak	Średnio	Nie
Jogurt naturalny			
Jogurt owocowy			
Maślanka			
Kefir			
Ser twarogowy biały			

Ser wiejski			
Ser feta			
Ser mozzarella			
Ser owczy			
Ser kozi			
Ser żółty			
Ser pleśniowy			
Czy lubisz i jadasz ryby i przetwory rybne?	Tak	Średnio	Nie
Łosoś świeży			
Łosoś wędzony			
Dorsz, świeży			
Dorsz wędzony			
Makrela wędzona			
Śledzie			
Tuńczyk w sosie własnym			
Tuńczyk w oleju			
Owoce morza			
Czy lubisz i jadasz jaja?	Tak	Średnio	Nie
Każda forma			
Sadzone			
W koszulce			
Jajecznica			
Na miękko			
Na twardo			
Omlet			
Czy lubisz i jadasz wędliny?	Tak	Średnio	Nie
Parówki			
Kabanosy			
Szynki			
Garmażerka			
Tatar			
Czy lubisz i jadasz mięso?	Tak	Średnio	Nie
Drób			
Wieprzowina			
Wołowina			
Cielęcina			
Królik			
Dziczyzna			
Jakie formy obróbki mięsa stosujesz?	Tak	Średnio	Nie
Gotowanie			

Pieczenie w piekarniku			
Duszone			
Smażone			
Czy lubisz i jadasz dodatki do dań głównych?	Tak	Średnio	Nie
Ziemniaki			
Ryż biały			
Ryż brązowy			
Kasza gryczana			
Kasza jaglana			
Kasza kukurydziana			
Kasza jęczmienna			
Makaron			
Czy lubisz i jadasz ?	Tak	Średnio	Nie
Płatki owsiane			
Otręby żytnie			
Otręby pszenne			
Musli			
Dżemy			
Powidła			
Czy lubisz i jadasz zupy?	Tak	Średnio	Nie
Krem			
Rosółowe			
Zabielane mlekiem			
Zabielane śmietaną			

Czy są jakieś owoce których nie lubisz?

Czy lubisz owoce suszone?

Czy lubisz orzechy?