

- Ilość spożywanych płynów w ciągu dnia –
- Jak często spożywa Pan/Pani produkty mięsne, w tym:
  - Wędliny -
  - Mięso z kurczaka –
  - Indyk –
  - Kiełbaski -
  - Parówki -
  - Wieprzowina –
  - Wołowina -
- Jak często spożywa Pan/Pani ryby? W jakiej postaci? -
- Jak często spożywa Pan/Pani nabiał? Jakie to są produkty? -
- Jak często spożywa Pan/Pani orzechy? -
- Jakie pieczywo spożywa Pan/Pani najczęściej? Jak często w ciągu dnia?
- Czy spożywa Pan/Pani kasze? Jeśli tak to jakie i jak często? -
- Jak często spożywa Pan/Pani ziemniaki? –
- Jak często spożywa Pan/Pani ryż i makarony? -
- Rodzaj przygotowywania potraw (Jak często) ?
  - Pieczenie -
  - Smażenie -
  - Grillowanie –
  - Gotowanie –
  - Gotowanie na parze –
- Jak często spożywa Pan/Pani zupy –
- Stosowane przyprawy -
- Jak często spożywa Pan/Pani słodycze? -
- Jakiego rodzaju są te słodycze, jak często?
- Jak często spożywa Pan/Pani dania typu fast-food? -
- Jak często spożywa Pan/Pani warzywa? Jakich to są ilości? -
- Jak często spożywa Pan/Pani warzywa w postaci surowej? -
- Jak często spożywa Pan/Pani owoce? Jakich to są ilości? -
- Jak często spożywa Pan/Pani owoce w postaci surowej? -
- Kiedy najbardziej chce się Panu/Pani jeść? (Postawić “+” lub “-” przy danej porze)
  - Rano -
  - Po treningu -
  - Po południu -
  - Wieczorem -
  - Z nudów -
  - Ze stresu -
  - Inne..... Na co ma Pan/Pani największą wtedy ochotę? -
  - Po jakich produktach źle się Pan/Pani czuje?
  - Proszę opisać, jak się odżywia Pan/Pani w ciągu dnia:

POSIŁEK	GODZINA	PRODUKTY
ŚNIADANIE		
II ŚNIADANIE		
OBIAD		
KOLACJA		

PODJADANIE		
------------	--	--

\*Jeśli nie je Pan/Pani któregoś posiłku to należy go ominąć

Preferowane/niepreferowane produkty

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY PREFEROWANE	PRODUKTY NIEPREFEROWANE
PRODUKTY ZBOŻOWE		
NABIAŁ		
MIĘSO		
WARZYWA		
OWOCE		
SŁODYCZE		