

PRODUKTY, KÓRYCH NIE LUBIĘ I NIE BĘDĘ SPOŻYWAĆ – PROSZĘ WYKREŚLIĆ:

- Pomidory / ogórki świeże / papryka surowa / papryka na ciepło / cukinia / bakłażan / kalafior / brokuł / seler / marchew / pietruszka / buraki / natka / por / cebula / czosnek / czosnek jako przyprawa / seler naciowy / fasolka szparagowa / szparagi
- Sałaty: jaka jest nietolerowana:...../ kapusty / pekińska / brukselka / oliwki / awokado / pieczarki / boczniki
- Kurczak/ indyk / królik / kaczka / wieprzowina chuda / wieprzowina tłusta / wołowina chuda / wołowina tłusta / ryby (dorsz, mintaj) do obiadu / tuńczyk w puszcze w oleju / w sosie własnym / łosoś wędzony / łosoś do obiadu / pstrąg wędzony / dorsz wędzony / ryby w puszcze / makrela
- Kiełbasa drobiowa / kabanosy / wędlina drobiowa / szynka parmeńska / dojrzewająca
- Ryż biały / ryż brązowy / ziemniaki / bataty / kasza gryczana / kasza jaglana / kasza jęczmienna / kasza bulgur / kuskus / orkiszowa / pęczak / inna kasza, której nie lubię:
- Chleb żytni / chleb razowy / chleb graham / płatki owsiane / inne płatki, których nie lubię:
- Makaron ciemny / makaron jasny
- Masło / oliwa z oliwek / twarożek / jogurt / kefir / maślanka / mozzarella / feta / serek ziarnisty wiejski / twarożek grani
- Owoce, których nie lubię:
- Orzechy, pestki, nasiona, których nie lubię:
- Sosy pomidorowe / musztarda / majonez / chrzan / ćwikła / papryka marynowana / kiszona ogórki / kiszona kapusta
- Jaja na miękko / na twardo / jajecznica / omlety
- Gotowe pasty warzywne dostępne w sklepach / humus

OPISZ SWÓJ PLAN ŻYWIENIOWY W KONTEKŚCIE SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

ILOŚĆ ZMIAN W PRACY:

JAKIE GODZINY:

ŚNIADANIE: Jem w domu / w pracy / nie jadam / ile czasu na przygotowanie?

Chętnie zjem (wymień):

Kanapki: z jakimi dodatkami:

Jaja / jajecznice / omlety

Owsianki – z jakimi dodatkami?

Szybkie koktajle – z jakich składników?

OPISZ INNE – ULUBIONE:

KOLEJNY POSIŁEK :po jakim czasie:

W domu / w pracy / nie jem do obiadu

Jakie posiłki są spożywane: kanapki / owoce / jogurty / proste i szybkie w przygotowaniu posiłki w pojemnikach zabrane z domu do pracy: **OPISZ JAKIE:**

OBIAD: spożywany w domu/ w pracy – pojemnik z posiłkiem / jadam obfitą obiadokolację

O godzinie:

Najczęściej spożywam i lubię – zaznacz: szybkie / proste / świeże warzywa z dodatkiem mięsa / warzywa / ziemniaki / bataty / surówki / mięso / jaja / pieczone w naczyniu żaroodpornym lub rękawie / szybko duszone / gotowane na parze / grillowane mięso / kasza / ryż / makarony / gęste zupy / zupy krem

OPISZ DOKŁADNIE POSIŁKI, KTÓRE LUBISZ:

Czy występuje podwieczorek? Czy jest konieczny?

Jeśli tak, opisz jaki?

KOLACJA: obfita / niewielka / lekka / podobna do śniadania / szybka i prosta w przygotowaniu sałatka / zupa krem / często w czasie kolacji występuje duża chęć spożywania obfitych posiłków

OPISZ DOKŁADNIE ULUBIONE KOLACJE:

Informacje dodatkowe:

- Ilość i rodzaj alkoholu wypijanego w ciągu tygodnia:
- Rozkład dnia na różnych zmianach:
- Największy problem żywieniowy:
- Dodatkowe ulubione przepisy do zbilansowania i ewentualnego wprowadzenia jadłospisu: