

ANKIETA DO JADŁOSPISU

W celu ułożenia jadłospisu „skrojonego na miarę” proszę o przemyślane i szczerze odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Czy jest Pan/i uczulony/a na coś? zarówno na produkty spożywcze (pokarmy, przyprawy, płyny) jak również inne substancje?

2. Czy jest Pan/i osobą, która odżywia się (proszę o podkreślenie wybranej odpowiedzi) :

- a) Tradycyjnie (mięso, ryby, jaja, nabiał, zboża, strączkowe, warzywa, owoce)
- b) jaroszem (dieta bez mięsa ale z rybą)
- c) wegetarianką (dieta bez mięsa i ryb)
- d) weganką (dieta bez produktów pochodzenia zwierzęcego)

3. Czy jest produkt spożywczy lub danie, czy przyprawa którego Pan/i absolutnie nie lubi, jeśli tak proszę wymienić co to jest?

4. Czy na obiad ma być jedno czy też dwa dania?

5. Czy mogą być w jadłospisie zupy? jeśli tak to czy chce Pan/i aby były zaplanowane na obiad czy na kolacje?

6. Jadłospis chciałby/łaby Pan/i aby był zaplanowany na (proszę o podkreślenie wybranej odpowiedzi):

- a) 4 posiłki (I śniadanie, II śniadanie, obiad, kolacja) b) 5 posiłków (I śniadanie, II śniadanie, obiad, przekąska, kolacja)

7. Proszę o podanie ulubionych 3 przykładowych potraw na następujące posiłki w ciągu dnia

- a) I śniadania
- b) II śniadania
- c) Obiad

d) Przekąskę/deser

e) Kolację

f) Napoje

8. Który z posiłków będzie Pan/i jeść poza domem, np. w podróży, w szkole, w pracy (proszę o podkreślenie wybranej odpowiedzi) ?

a) śniadanie,

b) II śniadanie

c) obiad,

d) przekąska,

e) kolacja

9. W przypadku jadania poza domem, proszę o informację czy posiłek będzie przygotowywany w domu, czy też będzie kupowany na mieście i o doprecyzowanie gdzie?

a) w barze, b) w restauracji, c) w sklepie

10. Czy ma być to jadłospis w jakiejś dolegliwości zdrowotnej, jeśli tak to w jakiej? Czy jest to jedynie dysfunkcja tego organu czy też nowotwór?

11. W przypadku Pań ciężarnych oraz karmiących proszę o informacji o ich odmiennym stanie, pozostałe osoby proszę o wpis : nie dotyczy.

12. Czy w zaproponowanym jadłospisie mogą pojawić się propozycje nowych nieznanych dotąd smacznych i zdrowych produktów?

13. Jeśli tak, proszę o wskazanie jakie poprzez podkreślenie właściwej odpowiedzi?

a) ser tofu (ser sojowy),

b) soczewica, cieciora, fasolka mung, fasolka adzuki,

c) orkisz, komosa ryżowa, amarantus w formie ziarna, kaszki lub makaronu

d) awokado, oleje tłoczone na zimno, np. lniany, wiesiołkowy, etc.

f) płyny: herbaty ziołowe, herbata zielona, rooibos, czerwona, kukicha, la pacho, kawa z cykorii, kawa żołądziowa, mleko roślinne, mleko kozie, soki warzywne butelkowe, soki owocowe, koktajle, kefir, maślanka, jogurt

g) odżywki np. dla sportowców

14. Czy jadłospis ma zawierać potrawy wyrażone w gramach czy wystarczą informacje typu miary, np. 1 sztuka, 1 woreczek (w przypadku kaszy czy ryżu), ½ kg, pół szklanki, talerz, talerzyk deserowy etc.

15. Dodatkowe Pana/i życzenia, sugestie:

..... **(imię i nazwisko osoby wypełniającej)**

..... **(kontakt telefoniczny oraz mailowy)**