



WYWIAD DO DIETY ONLINE

WYWIAD OSOBOWY

Imię i nazwisko

Data urodzenia

Nr telefonu

E-mail

Wzrost (cm)

Waga (kg)

Cel współpracy z dietetykiem /
cel stosowania diety (np. ile kg
chcesz schudnąć)?

Aktywność fizyczna w ciągu
dnia (czy uprawiasz jakiś sport/
treningi)?

Jaki rodzaj pracy wykonujesz
(opisz krótko jaką wykonujesz
pracę, czy jest to praca
umysłowa/fizyczna; ile godzin
pracujesz; w jakich godzinach
pracujesz itp.)?

Czy w pracy są stałe przerwy,
podczas których możesz zjeść
posiłek czy raczej godziny
przerw wybierasz sam/sama?

Czy w pracy masz możliwość
podgrzania posiłku
(mikrofalówka/kuchnia dla
pracowników)?

O której godzinie zazwyczaj
wstajesz?

O której godzinie zazwyczaj
kładziesz się spać?

WYWIAD LEKARSKI

Opisz swój stan fizjologiczny (ciąża - który tydzień/karmienie piersią - ile razy karmisz dziecko w ciągu doby)

Czy obecnie na coś chorujesz? Jeśli tak, opisz swój stan zdrowia. (Np. cukrzyca, niedoczynność tarczycy, Hashimoto, insulinooporność, PCOS, nadciśnienie, hipercholesterolemia, zespół jelita drażliwego, wzdęcia.)

Czy występują jakieś dolegliwości ze strony układu pokarmowego? (zaparcia / biegunki / udności / wymioty / zgaga)

Jak często się wypróżniasz?

Czy przyjmujesz jakieś leki/witaminy/suplementy diety itp? Jeśli tak, napisz jakie.

Czy cierpisz na nietolerancje/alergie pokarmowe?

DOTYCHCZASOWE NAWYKI

Ile zazwyczaj jesz posiłków w ciągu dnia? Czy są to stałe godziny spożywania posiłków? Jeśli tak, opisz jak to wygląda u Ciebie.

Czy pijesz kawę? Jeśli tak, napisz ile kaw wypijasz dziennie i o jakich godzinach w ciągu dnia?

Czy słodzisz kawę (ile łyżeczek cukru/miodu/słodziku itp.)?

Czy pijesz kawę z mlekiem/śmietanką (jeśli tak, to ile np. mleka dodajesz do jednej kawy)? (Np. Kawa z mlekiem 1,5%. 200 ml kawy, 50 ml mleka.)

Czy pijesz herbatę? Jeśli tak, to ile w ciągu dnia? Czy ją słodzisz? Jeśli tak, ile łyżeczek cukru / słodziku?

Czy pijesz soki owocowe? Jeśli tak, jak często i w jakich ilościach?

Czy spożywasz fast-foody? Jeśli tak, to opisz jakie i jak często? Czy w diecie chcesz mieć przepisy na fast foody w zdrowej wersji?

Czy palisz papierosy?

WYWIAD ŻYWIENIOWY

Proszę o zaznaczenie produktów (znakiem x), które lubisz jeść.

| | |
|--------|------------------------|
| NABIAŁ | mleko (1,5%/2,0%/3,2%) |
| | jogurt naturalny |
| | kefir |
| | maślanka |
| | serek wiejski |
| | twarożek grani |
| | skyr |
| | twaróg |
| | ser żółty |
| | ser feta |
| | mozzarella |
| | inne (jakie?) |

MIĘSO
kurczak
indyk
wieprzowina
wołowina
cielęcina
królik
kaczka
wątróbka
wędliny chude
inne (jakie?)

RYBY
łosoś świeży
łosoś wędzony
dorsz
pstrąg
makrela wędzona
mintaj
pasta rybna
tuńczyk
owoce morza
inne (jakie?)

JAJA
gotowane
sadzone
jajecznica
omlet
pasta jajeczna

PIECZYWO
chleb zwykły
chleb pszenny
chleb pełnoziarnisty
graham
chleb orkiszowy
bułki
wafle ryżowe
wafle kukurydziane
pieczywo chrupkie typu wasa
tosty
sandwiche

PRODUKTY ZBOŻOWE

kasza jęczmienna perłowa
kasza jęczmienna pęczak
kasza gryczana biała
kasza gryczana palona
kasza jaglana
kasza bulgur
kasza manna
kuskus
ziemniaki
bataty
ryż biały
ryż brązowy
makaron zwykły
makaron pełnoziarnisty
płatki owsiane
płatki jaglane
otręby zbożowe

OWOCE I WARZYWA

koktajle owocowe
koktajle warzywne
zupy zwykłe (typu warzywna, pomidorowa, ogórkowa itp.)
zupy krem

NASIONA

słonecznik
siemię lniane
pestki dyni
sezam
chia

BAKALIE

migdały
orzechy włoskie
orzechy laskowe
orzechy nerkowca
orzechy brazylijskie
orzechy ziemne (arachidowe)
rodzynki
żurawina
daktyle
figi
śliwki
morele
wiórki kokosowe

STRĄCZKI

soja
soczewica
ciecierzyca
groszek zielony
fasola biała
fasola czerwona
bób

OLEJE

rzepakowy
słonecznikowy
oliwa z oliwek
lniany
inne (jakie?)

INNE

miód
kakao
czekolada gorzka
masło orzechowe
masło (do smarowania)
serek do smarowania
parówki
hummus
musztarda
keczup
dżem
powidła

OWOCE

- ananas
- arbuz
- awokado
- banan
- borówki
- brzoskwinia
- cytryna
- czereśnia
- grejpfrut
- gruszka
- jabłko
- jagoda
- jeżyna
- kiwi
- malina
- mandarynka
- mango
- melon
- morela
- nektarynka
- pomarańcza
- pomelo
- poziomka
- porzeczka
- śliwka
- truskawka
- winogrono
- wiśnia
- żurawina
- mrożone owoce
- mrożone warzywa

WARZYWA

bakłażan
bataty
bób
brokuł
brukselka
burak
cebula
cukinia
czosnek
dynia
fasolka szparagowa
grzyby
jarmuż
kalafior
kapusta biała / czerwona
kapusta kiszona
koper
kukurydza
marchew
ogórek (konserwowy / kiszony)
oliwki
papryka
pieczarki
pietruszka korzeń / liście
pomidor
pomidory suszone
por
roszponka
rukola
rzodkiewka
sałata
seler
szczypiorek
szparagi
szpinak

URZĄDZENIA KUCHENNE
Zaznacz te, które posiadasz

patelnia teflonowa

patelnia grillowa

sito/garnek do gotowania na parze

mikser/blender

piekarnik

toster/opiekacz

inne (jakie?)