|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Imię i nazwisko |  | Nr telefonu |
|  |  |  |
| Adres e-mail |  | Data |
|  |  |  |

Owoce

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produkt | Produkt, który musi znaleźć się w diecie | Produkt, który Pan(i) lubi i Pan(i) nie szkodzi | Produkt, którego Pan(i) nie jadła | Produkt, którego Pan(i) nie lubi, ale Pan(i) nie szkodzi | Produkt, który Pan(i) szkodzi (wywołuje dolegliwości) |
| ananas |  |  |  |  |  |
| arbuz |  |  |  |  |  |
| banan |  |  |  |  |  |
| borówka |  |  |  |  |  |
| brzoskwinia |  |  |  |  |  |
| cytryna |  |  |  |  |  |
| czereśnia |  |  |  |  |  |
| grejpfrut |  |  |  |  |  |
| gruszka |  |  |  |  |  |
| jabłko |  |  |  |  |  |
| malina |  |  |  |  |  |
| mandarynka |  |  |  |  |  |
| mango |  |  |  |  |  |
| melon |  |  |  |  |  |
| morela |  |  |  |  |  |
| nektarynka |  |  |  |  |  |
| pomarańcza |  |  |  |  |  |
| porzeczka |  |  |  |  |  |
| śliwka |  |  |  |  |  |
| truskawka |  |  |  |  |  |
| winogrono |  |  |  |  |  |
| wiśnia |  |  |  |  |  |
| żurawina |  |  |  |  |  |
| inne (proszę wypisać) |  |  |  |  |  |

Warzywa

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produkt | Produkt, który musi znaleźć się w diecie | Produkt, który Pan(i) lubi i Pan(i) nie szkodzi | Produkt, którego Pan(i) nie jadła | Produkt, którego Pan(i) nie lubi, ale Pan(i) nie szkodzi | Produkt, który Pan(i) szkodzi (wywołuje dolegliwości) |
| bakłażan |  |  |  |  |  |
| bób |  |  |  |  |  |
| brokuł |  |  |  |  |  |
| brukselka |  |  |  |  |  |
| burak |  |  |  |  |  |
| cebula |  |  |  |  |  |
| ciecierzyca |  |  |  |  |  |
| cykoria |  |  |  |  |  |
| czosnek |  |  |  |  |  |
| fasola |  |  |  |  |  |
| groch |  |  |  |  |  |
| jarmuż |  |  |  |  |  |
| kalafior |  |  |  |  |  |
| kalarepa |  |  |  |  |  |
| kapusta biała |  |  |  |  |  |
| kapusta czerwona |  |  |  |  |  |
| kapusta pekińska |  |  |  |  |  |
| koper |  |  |  |  |  |
| kukurydza |  |  |  |  |  |
| marchew |  |  |  |  |  |
| ogórek |  |  |  |  |  |
| papryka |  |  |  |  |  |
| pietruszka |  |  |  |  |  |
| pomidor |  |  |  |  |  |
| por |  |  |  |  |  |
| rukola |  |  |  |  |  |
| rzepa |  |  |  |  |  |
| rzeżucha |  |  |  |  |  |
| rzodkiewka |  |  |  |  |  |
| sałata |  |  |  |  |  |
| seler |  |  |  |  |  |
| soczewica |  |  |  |  |  |
| szalotka |  |  |  |  |  |
| szczypiorek |  |  |  |  |  |
| szpinak |  |  |  |  |  |
| ziemniak |  |  |  |  |  |
| inne (proszę wypisać) |  |  |  |  |  |

Produkty zbożowe

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produkt | Produkt, który musi znaleźć się w diecie | Produkt, który Pan(i) lubi i Pan(i) nie szkodzi | Produkt, którego Pan(i) nie jadła | Produkt, którego Pan(i) nie lubi, ale Pan(i) nie szkodzi | Produkt, który Pan(i) szkodzi (wywołuje dolegliwości) |
| pieczywo razowe |  |  |  |  |  |
| żytnie |  |  |  |  |  |
| pieczywo razowe |  |  |  |  |  |
| pszenne |  |  |  |  |  |
| makarony razowe |  |  |  |  |  |
| ryż brązowy |  |  |  |  |  |
| kasza gryczana |  |  |  |  |  |
| kasza jęczmienna |  |  |  |  |  |
| płatki owsiane |  |  |  |  |  |
| otręby |  |  |  |  |  |
| płatki wysokobłonnikowe |  |  |  |  |  |
| inne (proszę wypisać) |  |  |  |  |  |

Mleko i produkty mleczne

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produkt | Produkt, który musi znaleźć się w diecie | Produkt, który Pan(i) lubi i Pan(i) nie szkodzi | Produkt, którego Pan(i) nie jadła | Produkt, którego Pan(i) nie lubi, ale Pan(i) nie szkodzi | Produkt, który Pan(i) szkodzi (wywołuje dolegliwości) |
| mleko |  |  |  |  |  |
| jogurt naturalny |  |  |  |  |  |
| kefir naturalny |  |  |  |  |  |
| maślanka naturalna |  |  |  |  |  |
| ser twarogowy |  |  |  |  |  |
| ser żółty |  |  |  |  |  |
| inne (proszę wypisać) |  |  |  |  |  |

Mięso, wędliny, ryby, jaja

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produkt | Produkt, który musi znaleźć się w diecie | Produkt, który Pan(i) lubi i Pan(i) nie szkodzi | Produkt, którego Pan(i) nie jadła | Produkt, którego Pan(i) nie lubi, ale Pan(i) nie szkodzi | Produkt, który Pan(i) szkodzi (wywołuje dolegliwości) |
| mięso drobiowe |  |  |  |  |  |
| mięso wołowe |  |  |  |  |  |
| ryby świeże |  |  |  |  |  |
| ryby wędzone |  |  |  |  |  |
| wędliny drobiowe |  |  |  |  |  |
| jaja gotowane |  |  |  |  |  |
| jaja sadzone |  |  |  |  |  |
| inne (proszę wypisać) |  |  |  |  |  |

Tłuszcze

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produkt | Produkt, który musi znaleźć się w diecie | Produkt, który Pan(i) lubi i Pan(i) nie szkodzi | Produkt, którego Pan(i) nie jadła | Produkt, którego Pan(i) nie lubi, ale Pan(i) nie szkodzi | Produkt, który Pan(i) szkodzi (wywołuje dolegliwości) |
| oliwa z oliwek |  |  |  |  |  |
| masło |  |  |  |  |  |
| margaryna |  |  |  |  |  |
| śmietana |  |  |  |  |  |
| inne (proszę wypisać) |  |  |  |  |  |

Inne produkty

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produkt | Produkt, który musi znaleźć się w diecie | Produkt, który Pan(i) lubi i Pan(i) nie szkodzi | Produkt, którego Pan(i) nie jadła | Produkt, którego Pan(i) nie lubi, ale Pan(i) nie szkodzi | Produkt, który Pan(i) szkodzi (wywołuje dolegliwości) |
| orzechy |  |  |  |  |  |
| migdały |  |  |  |  |  |
| pestki dyni |  |  |  |  |  |
| pestki słonecznika |  |  |  |  |  |
| siemię lniane |  |  |  |  |  |
| sezam |  |  |  |  |  |
| rodzynki |  |  |  |  |  |
| suszone śliwki |  |  |  |  |  |
| suszone banany |  |  |  |  |  |
| suszone jabłka |  |  |  |  |  |
| suszona żurawina |  |  |  |  |  |
| suszone daktyle |  |  |  |  |  |
| suszone figi |  |  |  |  |  |
| soki warzywne |  |  |  |  |  |
| świeże soki owocowe |  |  |  |  |  |
| budyń |  |  |  |  |  |
| kisiel owocowy |  |  |  |  |  |
| galaretka |  |  |  |  |  |
| owsianka na mleku |  |  |  |  |  |
| zupy warzywne |  |  |  |  |  |
| inne (proszę wypisać) |  |  |  |  |  |