

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					

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)
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					



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)
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)					