

KWESTIONARIUSZ PRODUKTOWY**Wypełnij tabelę nietolerowanych produktów**

W kolumnie „**NIE**” zaznacz „**X**” jeżeli z jakiegoś powodu **nie jadasz danego produktu**.

W kolumnie „**UWAGI**” możesz zaznaczyć powód:

Alergia – A.

Złe samopoczucie gastryczne (np. wzdęcia, biegunka itp.) – G.

Nie smakuje – N.

Ponadto kolumnie „**UWAGI**” możesz dodatkowo zapisać:

- tolerowaną **postać** wybranego produktu, np. bez skórki, w postaci gotowanej itd.
- „?” – jeżeli nie znasz danego produktu (lub nie był próbowany).
- „+” jeżeli szczególnie lubisz dany produkt.

Produkty są podzielone na kategorie, w których mają **układ alfabetyczny**.

Imię i nazwisko.....

PRODUKTY ZBOŻOWE, SKROBIOWE

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Bataty		
2.	Chleb graham, bez ziaren		
3.	Chleb mieszany razowy, bez ziaren, na drożdżach		
4.	Chleb z „białej” mąki (pszenny/ żytni/ mieszany)		
5.	Chleb żytni razowy, na drożdżach		
6.	Chleb żytni razowy, na zakwasie		
7.	Kasza bulgur		
8.	Kasza gryczana, niepalona		
9.	Kasza gryczana, palona		
10.	Kasza jaglana		
11.	Kasza jęczmienna drobna (np. mazurska)		
12.	Kasza jęczmienna gruba (np. pęczak, perłowa)		
13.	Kasza orkiszowa		
14.	Kasza owsiana		
15.	Kleik kukurydziany		
16.	Kleik ryżowy		
17.	Komosa ryżowa (quinoa)		
18.	Makaron jasny, z pszenicy durum		
19.	Makaron razowy, z pszenicy durum		
20.	Makaron z fasoli mung		
21.	Płatki gryczane		
22.	Płatki jaglane		
23.	Płatki jęczmienne		
24.	Płatki orkiszowe		
25.	Płatki owsiane górskie		
26.	Płatki owsiane, błyskawiczne		
27.	Płatki ryżowe		
28.	Ryż basmati, jaśminowy		
29.	Ryż brązowy		
30.	Ryż dziki		
31.	Ryż paraboiled		
32.	Tapioka (do budyniu, zagęszczania)		



DIETETYK

ANNA WIECZOREK

33.	Wafle gryczane		
34.	Wafle kukurydziane		
35.	Wafle ryżowe		
36.	Ziemniaki		

WARZYWA

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Bakłażan		
2.	Bazyliia świeża		
3.	Boczniaki		
4.	Bób		
5.	Brokuł		
6.	Brukselka		
7.	Burak		
8.	Cebula		
9.	Cukinia		
10.	Cykoria		
11.	Czosnek		
12.	Dynia		
13.	Fasolka szparagowa		
14.	Groszek cukrowy		
15.	Jarmuż		
16.	Kalafior		
17.	Kalarepa		
18.	Kapusta kiszona		
19.	Kapusta pekińska		
20.	Kapusta, biała, czerwona		
21.	Kiełki, różne		
22.	Koperek		
23.	Kukurydza		
24.	Marchew		
25.	Natka pietruszki		
26.	Ogórek kiszony		
27.	Ogórek świeży		
28.	Oliwki czarne		
29.	Oliwki, zielone		
30.	Papryka czerwona		
31.	Papryka zielona		
32.	Papryka żółta		
33.	Pieczarki		
34.	Pietruszka korzeniowa		
35.	Pomidor		
36.	Pomidorowy przecier		
37.	Pomidory suszone		
38.	Por		
39.	Roszponka		
40.	Rukola		
41.	Rzepa		
42.	Rzodkiewka		
43.	Sałata lodowa		

44.	Sałata rzymska		
45.	Sałata zielona		
46.	Seler korzeniowy		
47.	Seler naciowy		
48.	Szczypiorek		
49.	Szparagi		
50.	Szpinak świeży		
51.	Zielony groszek		

OWOCE (jeżeli nie podano inaczej, dotyczy świeżych owoców)

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Ananas		
2.	Arbuz		
3.	Awokado		
4.	Banan		
5.	Borówki amerykańskie		
6.	Brzoskwinie		
7.	Cytryna		
8.	Czereśnie		
9.	Daktyle, suszone		
10.	Figi, suszone		
11.	Granat		
12.	Grejpfrut		
13.	Grejpfrut czerwony		
14.	Gruszki		
15.	Jabłka		
16.	Jagody		
17.	Jerzyny		
18.	Kiwi		
19.	Kokos		
20.	Maliny		
21.	Mandarynka		
22.	Mango		
23.	Melon		
24.	Morele		
25.	Morele, suszone		
26.	Pomarańcza		
27.	Pomelo		
28.	Rodzynki		
29.	Śliwki		
30.	Śliwki, suszone		
31.	Truskawki		
32.	Winogrona		
33.	Wiśnie		
34.	Żurawina, suszona		

ORZECHY, PESTKI, NASIONA

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Kakao		

2.	Karob		
3.	Masło migdałowe		
4.	Masło orzechowe bez soli i cukru (klasyczne, z orzechów arachidowych)		
5.	Migdały		
6.	Nasiona chia		
7.	Nasiona słonecznika		
8.	Orzechy arachidowe (orzeszki ziemne)		
9.	Orzechy brazylijskie		
10.	Orzechy laskowe		
11.	Orzechy macadamia		
12.	Orzechy nerkowca		
13.	Orzechy pekan		
14.	Orzechy pistacjowe		
15.	Orzechy włoskie		
16.	Orzeszki piniowe		
17.	Pestki dyni		
18.	Sezam		
19.	Siemię lniane		
20.	Tahini (pasta, masło sezamowe)		
21.	Wiórki kokosowe		

STRĄCZKOWE, BOGATE W BIAŁKO

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Ciecierzycza		
2.	Fasola biała, czerwona		
3.	Fasolka mung		
4.	Groch, półki		
5.	Soczewica (różne kolory)		
6.	Soja		
7.	Tempeh		
8.	Tofu		
9.	Hummus		

RYBY (jeżeli nie podano inaczej, dotyczy ryby świeżej)

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Dorada		
2.	Dorsz		
3.	Halibut		
4.	Karp		
5.	Krewetki		
6.	Łosoś		
7.	Łosoś wędzony, na gorąco		
8.	Łosoś wędzony, na zimno		
9.	Makreła wędzona		
10.	Makreła z puszki, w oleju		
11.	Mintaj		
12.	Morszczuk		
13.	Pstrąg (tęczowy)		



DIETETYK

ANNA WIECZOREK

14.	Pstrąg wędzony		
15.	Sandacz		
16.	Sola		
17.	Szprot, z puszki, w oleju		
18.	Śledź, marynowany		
19.	Śledź, z puszki, w oleju		
20.	Tuńczyk		
21.	Tuńczyk, z puszki, w oleju/ sosie własnym		

DRÓB, MIĘSO, JAJA I PRZETWORY

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Cielęcina		
2.	Gęś		
3.	Indyk, filet		
4.	Indyk, udko, podudzie		
5.	Jaja kurze		
6.	Królik		
7.	Kurczak, filet		
8.	Kurczak, udko, podudzie		
9.	Polędwica wieprzowa		
10.	Schab		
11.	Szynka (wieprzowa)		
12.	Wędlina drobiowa (z kurczaka, indyka)		
13.	Wołowina (różne rodzaje)		

MLEKO, PRODUKTY MLECZNE

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Laktoza		
2.	Jogurt grecki, klasyczny (ok. 10% tłuszczu)		
3.	Śmietana 12% tłuszczu		
4.	Jogurt grecki, odtłuszczony		
5.	Ser żółty (np. gouda)		
6.	Mozzarella		
7.	Serek capri		
8.	Serek ziarnisty, light		
9.	Twaróg półtłusty		
10.	Serek śmietanowy kanapkowy, naturalny (np. Almette, Bieluch)		
11.	Ser ricotta		
12.	Ser feta (lub typu feta)		
13.	Serek kozi, smarowny		
14.	Mleko 1,5-2% tłuszczu		
15.	Jogurt naturalny 1,5-2% tłuszczu		
16.	Kefir naturalny 1,5-2% tłuszczu		
17.	Maślanka naturalna 1,5-2% tłuszczu		

NAPOJE ROŚLINNE (dotyczy napojów bez dodatków smakowych i bez dodatku cukru)

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Napój sojowy		



ANNA WIECZOREK

2.	Napój owsiany		
3.	Napój kokosowy		
4.	Napój orkiszowy		
5.	Napój migdałowy		
6.	Napój ryżowy		
7.	Napój jaglany		
8.	Mleczko kokosowe (tłuste)		

TŁUSZCZE, OLEJE

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Olej rzepakowy		
2.	Oliwa z oliwek		
3.	Masło extra		
4.	Masło klarowane		
5.	Margaryna miękka (w kubku)		
6.	Olej lniany		
7.	Olej kokosowy		

PRZYPRAWY (dotyczy przypraw suszonych, jeżeli nie podano inaczej)

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Asafetyda		
2.	Bazylija		
3.	Chili		
4.	Chrzan, sos		
5.	Curry, pasta		
6.	Curry, w proszku		
7.	Cynamon		
8.	Cząber		
9.	Czosnek		
10.	Goździki		
11.	Imbir		
12.	Kardamon		
13.	Ketchup, sos		
14.	Kmin rzymski (kumin)		
15.	Kminek		
16.	Kolendra		
17.	Kurkuma		
18.	Majeranek		
19.	Majonez, sos		
20.	Musztarda, łagodna, sos		
21.	Musztarda, ostra, sos		
22.	Oregano		
23.	Papryka ostra		
24.	Papryka słodka		
25.	Pieprz czarny		
26.	Pieprz ziołowy		
27.	Rozmaryn		
28.	Słodka, wędzona papryka		
29.	Sos sojowy (w płynie)		

30.	Tymianek		
31.	Vegeta Natur		
32.	Wanilia		
33.	Zioła prowansalskie		

DO SŁODZENIA

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Cukier, biały, brązowy		
2.	Inne		
3.	Ksylitol, mannitol itd.		
4.	Miód		
5.	Stewia		
6.	Syrop klonowy		

DO PICIA

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Herbata czarna, zielona, biała, czerwona (prawdziwa)		
2.	Herbaty owocowe (np. malinowa itd.)		
3.	Kawa czarna		
4.	Kawa zbożowa		
5.	Mięta		
6.	Rooibos		
7.	Rumianek		
8.	Soki owocowe (100%)		
9.	Woda gazowana		
10.	Woda niegazowana		
11.	Woda wysokozmineralizowana (np. Muszynianka, Piwniczanka itd.) – chodzi o smak, a nie o ilość bąbelków		
12.	Woda źródłana/ z kranu		

DANIA – zaznacz „X” w kolumnie „NIE”, jeżeli nie lubisz podanego dania.

Lp.	PRODUKT	NIE	UWAGI
1.	Gulasze strączkowe (np. ciecierzycy w sosie pomidorowym z warzywami)		
2.	Koktajl owocowo-warzywny (np. z dodatkiem szpinaku, natki pietruszki, soku marchwiowego, buraczanego)		
3.	Koktajl owocowy		
4.	Owsianki (z owsa lub innych zbóż)		
5.	Salatka warzywna z dodatkami (np. jajkiem, rybą, mięsem, chlebem, kaszą itp.)		
6.	Soki warzywne		
7.	Zupa krem		
8.	Zupa zwykła (z kawałkami warzyw)		