



QUESTIONARIO ALIMENTARE

Cognome _____ Nome _____ Data di nascita __/__/____
Via _____ n° _____ CAP _____ Città _____ Provincia (____)
Tel/Cell. _____ E-mail _____
Professione _____ Peso (kg) _____ Altezza (m) _____

BARRA (con x) LA TUA SCELTA ALIMENTARE: Onnivora (non escludi alcun alimento) Mediterranea
 Vegetariana Vegana Macrobiotica Musulmana Crudista Altro _____

1. QUANTI PASTI FAI AL GIORNO?
 colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena colazione, spuntino, pranzo, cena
 colazione, pranzo, merenda, cena colazione, pranzo, cena altro _____
2. FAI LA COLAZIONE?
 tutte le mattine abbastanza spesso a volte quasi mai mai
3. COSA MANGI A COLAZIONE?
.....
4. IN COSA CONSISTE IL TUO SPUNTINO MATTUTINO?
.....
5. COME È COMPOSTO IL TUO PRANZO?
 primo secondo contorno di verdure pane frutta dolce caffè altro _____
6. IN COSA CONSISTE LA TUA MERENDA O SPUNTINO POMERIDIANO?
.....
7. COME È COMPOSTA LA TUA CENA?
 primo secondo contorno di verdure pane frutta dolce caffè altro _____
8. MANGI AL DI FUORI DEI 5 PASTI DELLA GIORNATA (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena)?
 tutti i giorni a volte quasi mai mai COSA MANGI? _____
9. CEREALI E/O DERIVATI (PASTA, RISO, GNOCCHI, MINESTRE, POLENTA, ORZO, FARRO, ecc.)
 mangio una porzione al giorno (a pranzo o a cena) mangio una porzione sia a pranzo che a cena
 mangio una porzione 2-3 volte alla settimana quasi mai mai
10. QUALI DEI SEGUENTI ALIMENTI CONSUMI? pane cracker gallette di riso altro _____
IN CHE QUANTITÀ? uno al giorno 2 al giorno più di 2 al giorno raramente mai
11. CARNE
 mangio una porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai altro _____
12. AFFETTATI (prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, salame, ecc.)
 mangio una porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai altro _____
13. PESCE
 mangio una porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai altro _____
14. FORMAGGI
 mangio una porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai altro _____
15. UOVA
 uno alla settimana 2 alla settimana 2 o 3 al mese raramente mai altro _____

(continua)

QUESTIONARIO ALIMENTARE

16. LEGUMI (FAGIOLI, LENTICCHIE, PISELLI, CECI, SOIA, ecc.)
 mangio una porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai altro _____
17. CONSUMI QUESTI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE?
 SEITAN mai raramente una volta al giorno una o 2 volte alla settimana una o 2 volte al mese
 TOFU mai raramente una volta al giorno una o 2 volte alla settimana una o 2 volte al mese
 TEMPHE mai raramente una volta al giorno una o 2 volte alla settimana una o 2 volte al mese
 FRUTTA A GUSCIO (mandorle, noci, nocciole, pinoli, pistacchi, ecc.)
 mai raramente una volta al giorno una o 2 volte alla settimana una o 2 volte al mese
18. QUANTA VERDURA CONSUMI?
 una porzione al giorno (a pranzo o a cena) una porzione a pasto (a pranzo e a cena) raramente mai
19. QUANTA FRUTTA CONSUMI?
 un frutto al giorno 2 frutti al giorno 3-4 frutti al giorno 3-4 frutti alla settimana raramente mai
 IN QUALE MOMENTO DELLA GIORNATA? lontano dai pasti dopo i pasti altro _____
20. LATTE E/O YOGURT
 LATTE (animale o vegetale) ogni giorno 2-4 volte alla settimana raramente mai altro _____
 YOGURT (animale o vegetale) ogni giorno 2-4 volte alla settimana raramente mai altro _____
21. QUALI CONDIMENTI UTILIZZI?
 olio extra-vergine di oliva olio di oliva olio di mais olio di arachidi olio di girasole olio di soia
 olio di semi vari olio di lino olio di canapa burro burro di cocco margarina ghee aceto di vino
 aceto balsamico aceto di mele succo di limone sale sale iodato sale integrale altro _____
 UTILIZZI FORMAGGIO GRATTUGIATO? Sì No QUANTI CUCCHIAI AL GIORNO? n° _____
22. QUALI TRA QUESTI PRODOTTI CONSUMI?
 salsa di soia miso gomasio tahin alghe semi di girasole semi di lino semi di sesamo semi di zucca
 semi di chia lievito di birra (integratore) germe di grano germogli bacche di goji altro _____
23. BEVI ACQUA NATURALE? Sì No BEVI ACQUA GASSATA? Sì No
 QUANTITÀ? circa ½ litro al giorno circa 1 litro - 1 ½ litro al giorno più di 1 ½ litro al giorno
 QUANDO? durante la giornata durante la giornata ed ai pasti solo ai pasti altro _____
24. CONSUMI BIBITE GASSATE ZUCCHERINE (COLA, ARANCIATA, GAZZOSA, LIMONATA, ecc.)?
 1 volta al giorno 1 o 2 volte alla settimana 1 o 2 volte al mese raramente mai altro _____
25. MANGI DOLCI (CARMELLE, CHEWINGUM, CIOCCOLATINI, TORTE, GELATI, ecc.)?
 1 volta al giorno 1 o 2 volte alla settimana 1 o 2 volte al mese raramente mai altro _____
26. BEVI CAFFÈ? Sì No QUANTE TAZZINE AL GIORNO? n° _____
 BEVI CAFFÈ D'ORZO? Sì No QUANTE TAZZINE AL GIORNO? n° _____
 BEVI TÈ? Sì No QUANTE TAZZE AL GIORNO? n° _____
 ASSUMI TISANE? Sì No QUANTE TAZZE AL GIORNO? n° _____
27. QUALI DOLCIFICANTI UTILIZZI? zucchero raffinato (bianco) zucchero integrale miele melassa
 dolcificanti chimici (saccarina, aspartame, ecc.) fruttosio malto (di mais, di riso, di grano, di farro, ecc.)
 stevia sciroppo d'acero o d'agave altro _____ QUANTI CUCCHIAINI AL GIORNO? n° _____
28. ASSUMI ALCOLICI? Sì No QUANTITÀ? _____ TIPO DI ALCOLICI? _____
29. FUMI? Sì No QUANTE SIGARETTE FUMI AL GIORNO? n° _____
30. PRATICHI ATTIVITÀ SPORTIVA? Sì No QUALE ATTIVITÀ? _____
 QUANDO? ogni giorno 1-3 volte alla settimana raramente TOTALE ORE SETTIMANALI? n° _____

**Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196
 "Codice in materia di protezione dei dati personali"**
 LUOGO E DATA _____ FIRMA _____