



DATA ____/____/____

QUESTIONARIO ALIMENTARE

Nome _____ Cognome _____ Data di nascita ____/____/____
Via _____ n° _____ Località _____ Professione _____
Peso _____ Altezza _____ Eventuali patologie _____
Tel/Cell. _____ E-mail _____

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

1. QUALI PASTI CONSUMI AL GIORNO?
 colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena colazione, pranzo, cena colazione, spuntino, pranzo, cena
 colazione, pranzo, merenda, cena colazione e cena pranzo e 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 IL TUO SPUNTINO (MERENDA) 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 ALIMENTI CONSUMI? Pane Cracker Gallette di riso Toast Altro _____
PORZIONI COMPLESSIVE AL GIORNO? 1 2 2-3 3-4 più di 4 consumo occasionale mai
11. CARNE
 mangio una porzione al giorno mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai
12. AFFETTATI (prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, salame, ecc..)
 mangio una porzione al giorno mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai
13. PESCE
 mangio una porzione al giorno mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai
14. FORMAGGI
 mangio una porzione al giorno mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai
15. UOVA
 uno alla settimana 2 alla settimana 2 o 3 al mese raramente mai

(continua)

QUESTIONARIO ALIMENTARE

16. LEGUMI (FAGIOLI, LENTICCHIE, PISELLI, CECI, ECC.)
 mangio una porzione al giorno mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai
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 a pasto (a pranzo e a cena) una porzione al giorno (a pranzo o a cena) raramente mai
19. QUALI TRA QUESTI CONDIMENTI UTILIZZI?
 olio extra-vergine di oliva olio di oliva burro margarina olio di mais olio di soia olio di lino
 olio di arachidi olio di girasole olio di semi vari olio di canapa ghee sale bianco sale iodato
 sale integrale aceto di vino aceto balsamico aceto di mele succo di limone altro _____
UTILIZZI FORMAGGIO GRATTUGIATO? Sì No QUANTI CUCCHIAI AL GIORNO? n° _____
20. QUALI TRA QUESTI PRODOTTI CONSUMI?
 Salsa di soia Miso Semi di sesamo Tahin Gomasio Alghe Semi di girasole Semi di lino
 Semi di zucca Crusca integrale Lievito di birra (Integratore) Germe di grano Germogli freschi
21. 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 _____
22. CONSUMI LO YOGURT? ogni giorno 2-4 volte alla settimana 2-3 volte al mese raramente mai
QUALE TIPOLOGIA? Yogurt naturale Yogurt di frutta Yogurt di soia o di riso altro _____
23. BEVI ACQUA NATURALE? Sì No BEVI ACQUA GASSATA? Sì No
QUANTITÀ COMPLESSIVA? meno di ½ litro da ½ a 1 litro da 1 a 1 ½ litro più di 1 ½ litro
QUANDO? durante tutta la giornata durante la giornata ed ai pasti solo ai pasti altro _____
24. CONSUMI BIBITE GASSATE ZUCCHERINE (COLA, ARANCIATA, GAZZOSA, LIMONATA, ECC.)?
 ogni giorno 3-4 volte alla settimana 1-2 volte alla settimana 2-3 volte al mese raramente mai
25. MANGI DOLCI (CAMELLE, CHEWINGUM, CIOCCOLATINI, TORTE, GELATI, ECC.)?
 ogni giorno 3-4 volte alla settimana 1-2 volte alla settimana 2-3 volte al mese raramente mai
26. BEVI CAFFÈ? Sì No QUANTE TAZZINE AL GIORNO? n° _____
BEVANDA D'ORZO (caffè d'orzo)? Sì No QUANTE TAZZINE AL GIORNO? n° _____
BEVI DEL THE? Sì No QUANTE TAZZE AL GIORNO? n° _____
ASSUMI DELLE 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, ecc.) stevia
 sciroppo d'acero o d'agave altro _____ QUANTI CUCCHIAINI AL GIORNO? n° _____
28. ASSUMI ALCOLICI? Sì No QUALE TIPOLOGIA 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° _____

FIRMA: _____

VALUTAZIONE QUESTIONARIO (a cura della dietista): _____ PESO IDEALE _____ I.M.C. _____