



QUESTIONARIO ALIMENTARE

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

BARRA (X) LA TUA SCELTA ALIMENTARE: onnivora (non escludi alcun alimento) vegetariana vegana
 musulmana macrobiotica 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. PASTA, RISO, GNOCCHI, POLENTA, FARRO, ORZO, MIGLIO, COUS COUS, 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? 1 al giorno 2 al giorno più di 2 al giorno raramente mai

11. CARNE

mangio 1 porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione 1-2 volte alla settimana
 1 porzione alla settimana una o due porzioni al mese raramente mai altro _____

12. AFFETTATI (prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, salame, ecc.)

mangio 1 porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione 1-2 volte alla settimana
 1 porzione alla settimana una o due porzioni al mese raramente mai altro _____

13. PESCE

mangio 1 porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione 1-2 volte alla settimana
 1 porzione alla settimana una o due porzioni al mese raramente mai altro _____

14. FORMAGGI (compresa mozzarella sulla pizza)

mangio 1 porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione 1-2 volte alla settimana
 1 porzione alla settimana una o due porzioni al mese raramente mai altro _____

UTILIZZI FORMAGGIO GRATTUGIATO? Sì No QUANTI CUCCHIAI AL GIORNO? n° _____



QUESTIONARIO ALIMENTARE

15. UOVA
 mangio 1 porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione 1-2 volte alla settimana
 1 porzione alla settimana una o due porzioni al mese raramente mai altro _____
16. LEGUMI (PISELLI, LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI, SOIA, ecc.)
 mangio 1 porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione 1-2 volte alla settimana
 1 porzione alla settimana una o due porzioni al mese raramente mai altro _____
17. CONSUMI QUESTI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE?
TOFU ("formaggio" di soia) mai raramente 1 volta al giorno 1 o 2 volte alla settimana 1 o 2 volte al mese
SEITAN ("carne" di grano) mai raramente 1 volta al giorno 1 o 2 volte alla settimana 1 o 2 volte al mese
BURGER VEGETALI mai raramente 1 volta al giorno 1 o 2 volte alla settimana 1 o 2 volte al mese
FRUTTA A GUSCIO (mandorle, noci, nocciole, arachidi, pinoli, pistacchi, anacardi, ecc.)
 1 volta al giorno 1 o 2 volte alla settimana 1 o 2 volte al mese raramente mai altro _____
18. QUANTA VERDURA CONSUMI?
 1 porzione a pasto (a pranzo e a cena) 1 porzione al giorno (a pranzo o a cena) raramente mai
19. QUANTA FRUTTA CONSUMI?
 2 frutti al giorno 1 frutto 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 extravergine di oliva olio di oliva olio di mais olio di arachidi olio di soia
 olio di girasole olio di semi vari olio di semi di lino olio di canapa burro burro di cocco ghee (burro chiarificato) margarina maionese ketchup aceto di vino aceto balsamico aceto di mele succo di limone dadi da brodo lievito alimentare (in scaglie o a fiocchi) sale sale integrale sale iodato altro _____
22. QUALI TRA QUESTI PRODOTTI CONSUMI? salsa di soia miso gomasio tahin alghe semi di girasole
 semi di sesamo semi di lino semi di zucca semi di chia germe di grano germogli 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 e 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 (CAREMELLE, CHEWINGUM, CIOCCOLATINI, BRIOCHES, 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 di canna integrale miele fruttosio
 stevia dolcificanti chimici (saccarina, aspartame, ecc.) malto (di mais, di grano, di riso, di orzo, ecc.) sciroppo d'acero o d'agave altro _____ QUANTI CUCCHIAINI AL GIORNO? n° _____ Non utilizzo dolcificanti
28. ASSUMI ALCOLICI? Sì No QUANTITÀ? _____ TIPO DI ALCOLICI? _____
29. FUMI? Sì No QUANTE SIGARETTE FUMI AL GIORNO? n° _____ DA QUANTO TEMPO FUMI? _____
30. PRATICHI ATTIVITÀ SPORTIVA (COMPRESO CAMMINATE)? 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 Reg. (UE) 679/2016 (GDPR)

LUOGO E DATA _____

FIRMA _____