



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? <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No | QUANTE TAZZINE AL GIORNO? n° _____ |
| BEVI CAFFÈ D'ORZO? <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No | QUANTE TAZZINE AL GIORNO? n° _____ |
| BEVI TÈ? <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No | QUANTE TAZZE AL GIORNO? n° _____ |
| ASSUMI TISANE? <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> 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 _____