

## Tabela produktów – preferencje żywieniowe

Proszę **podkreślić produkty, których nie lubisz** i nie chcesz spożywać w diecie.

Wypełniając ankietę proszę o **szczerłość**. Jadłospis ma być dla Ciebie. Nie musisz się zmuszać do jedzenia produktów, które są „zdrowe”, ale wiesz, że Tobie nie służą lub jedzenie ich jest morderką.

Produkty węglowodanowe	Produkty białkowe	Produkty tłuszczowe
<p>*Chleb razowy, graham, żytni,                      *Płatki owsiane, jaglane, gryczane                      *Kasza jaglana, gryczana, manna, jęczmienna, bulgur, pęczak ryż brązowy/dziki, komosa ryżowa, amarantus                      *Makaron razowy, ryżowy, sojowy                      *Ziemniaki, bataty, buraki, marchewka, por, pietruszka, seler, pomidor, ogórek zielony, kiszony, konserwowy, papryka, cukinia, rzodkiewka, bakłażan, brokuł, kalafior, kalarepa, groszek, fasolka, kukurydza, kapusta biała, czerwona, pekińska, kiszona, szpinak, rukola, roszonka, jarmuż, seler naciowy, szczypiorek, kielki, cebula, czosnek, grzyby, pieczarki, cieciora, soczewica, hummus                      * Banan, winogrono, jabłko, gruszka, pomarańcza, mandarynki, kiwi, grapefruit, maliny, borówki, truskawki, jagody, pomelo, arbuz, granat, wiśnie, czereśnie, mango, brzoskwinie, nektarynki, śliwki, figi,</p>	<p>*Kurczak (pierś, skrzydełka, udka), indyk, wieprzowina, wołowina, baranina, dziczyzna, jagnięcina, podroby (wątróbka, żołądki, serca)                      *Ryby (łosoś, pstrąg, dorsz, mintaj, tuńczyk, makrela, śledzie, szprotki)                      Owoce morza (krewetki, ośmiornica, paluszki surimi, krab)                      *Wędliny drobiowe, wieprzowe, karkówka, kabanosy, parówki, frankfurterki.                      *Mleko, nabiał (jogurt nat., kefir, maślanka, serek wiejski, ser żółty, twaróg, skyr, feta, mozzarella, sery pleśniowe, sery kozie)                      *Mleko roślinne (sojowe, kokosowe, owsiane, ryżowe, jogurt kokosowy)                      *Jajka (żółtko/białko)</p>	<p>*Orzechy (pistacje, migdały, nerkowiec, orzechy włoskie, laskowe, brazylijskie, pekan, piniel, sezam)                      *Masło orzechowe                      *Słonecznik, pestki dyni                      *Olej rzepakowy, słonecznikowy, kokosowy                      *Masło, margaryna                      *Avocado</p>
<p>Potrawy na słodko, pikantne, gotowane, pieczone, smażone, zupy, sałatki, smoothie, koktajle</p>		
<p>Inne produkty/potrawy, których <b>nie lubisz</b> ( dopisz samodzielnie):</p>		
<p>Inne produkty/potrawy, które szczególnie <b>lubisz</b> ( dopisz samodzielnie):</p>		