

1. Jak często Pani/Pan spożywa mleko, napoje mleczne, sery twarogowe?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam

3. Jak często Pani/Pan spożywa jaja?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam

5. Jak często Pani/Pan spożywa mięso drobiowe?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam  
W jakiej formie (np. smażone, pieczone, duszone, gotowane itp.)?  
.....  
.....

7. Jak często Pani/Pan spożywa ryby i owoce morza?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam  
W jakiej formie (np. konserwy, smażone, pieczone, duszone, gotowane itp.)?  
.....  
.....

9. Jak często Pani/Pan spożywa kasze, płatki typu musli?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam

11. Jak często Pani/Pan spożywa warzywa?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam

13. Jak często Pani/Pan spożywa owoce?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam

2. Jak często Pani/Pan spożywa sery żółte?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam

4. Jak często Pani/Pan spożywa czerwone mięso?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam  
W jakiej formie (np. smażone, pieczone, duszone, gotowane itp.)?  
.....

6. Jak często Pani/Pan spożywa wędliny?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam  
W jakiej formie (np. smażone, pieczone, duszone, gotowane itp.)?  
.....  
.....

8. Jak często Pani/Pan spożywa pieczywo?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam

Jaki rodzaj pieczywa najczęściej Pani/Pan spożywa?

- białe – pszenne     ciemne – razowe     oba rodzaj

10. Jak często Pani/Pan spożywa makarony?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam

12. Jak często Pani/Pan spożywa rośliny strączkowe (np. fasola, groch)?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam

14. Jak często Pani/Pan spożywa orzechy, nasiona, ziarna?

- kilka razy dziennie     raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu     nie spożywam

15. Jak często Pani/Pan spożywa wyroby cukiernicze?

- kilka razy dziennie       raz dziennie
- kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu
- kilka razy w miesiącu     nie spożywam

17. Jakie napoje Pani/Pan najczęściej spożywa?

- kawa, herbata               woda mineralna
- soki
- napoje gazowane         inne,

jakie.....  
.....

19. Ile posiłków w ciągu dnia Pani/Pan spożywa?

- 1                                 2
- 3                                 4
- 5                                 6

21. Jak często Pani/Pan trenuje?

- 3 razy dziennie             2 razy dziennie
- raz dziennie                 kilka razy w tygodniu
- raz w tygodniu

inne.....

23. W jakim odstępie czasu Pani/Pan spożywa posiłek przed treningiem?

- 15min                         30min
- 1h                               1,5h
- 2h

inne.....

Jakie produkty Pani/Pan spożywa przed treningiem?

.....  
.....

16. Jak często Pani/Pan spożywa tzw. „fast foods”?

- kilka razy dziennie       raz dziennie
- kilka razy w tygodniu     raz w tygodniu
- kilka razy w miesiącu     nie spożywam

18. Ile płynów dziennie wypijasz?

- 1 – 1,5l                       1,5 – 2l                       2 – 2,5l
- 3l                               powyżej 3l

20. Czy zdarza się Pani/Panu pojadanie między posiłkami?

- tak, często
- tak, czasem
- nie

W przypadku zaznaczenia odpowiedzi „tak, często” lub „tak, czasami” proszę wymienić jakie są to

produkty.....  
.....  
.....

22. Jak długa zazwyczaj trwa Pani/Pana trening?

- 1h                                 2h
- 3h                                 4h
- 5h                                 6h

inne.....

24. W jakim odstępie czasu Pani/Pan spożywa posiłek po treningu?

- 15min                         30min
- 1h                               1,5h
- 2h

inne.....

Jakie produkty Pani/Pan spożywa przed treningiem?

.....  
.....