

Ruokavaliokysely

Nimi: _____ Pvm: _____

Noudatanko erityisruokavaliota? Mitä? _____

Kuinka paljon juot päivän aikana: Vettä? _____ Kahvia? _____ Teetä? _____

Mehuja? _____ Hiilihappojuomia? _____ Muuta? _____

Kuinka paljon juot alkoholia viikon aikana? 0. ei ollenkaan tai hyvin harvoin Mitä alkoholia?
1 annos = 1 olut = 12 cl viiniä = 4 cl viinaa (40%) 1. 1 - 6 annosta _____
2. 7 - 14 annosta _____
3. yli 14 annosta _____
4. yli 28 annosta _____

Pääaterioita päivässä: 0 1 2 3 4 5 Välipaloja päivässä: 0 1 2 3 4 5

Kuinka suuri osa syömästasi ravinnosta on raakaa? _____

Syötkö eineksiä tai muuta teollisesti prosessoitua ruokaa? _____

Syötkö raffinoituja (puhdistettuja) tuotteita (valkoista sokeria, valkoisia jauhoja)? _____

Syötkö luomutuotteita? _____

Tupakoitko? Kuinka paljon? _____

Allieviivaa seuraavista ruoka-aineista ne, joita sinulla on ruokavaliossasi. Merkitse rivin lopussa olevalle viivalle +, ++ tai +++ sen mukaan, kuinka paljon keskimäärin käytät ko. ruoka-aineita. + = vähän, ++ = kohtalaisesti (2-6 kertaa viikossa), +++ = paljon

Käytätkö maitotuotteita?

- maitoa _____
- kovia juustoja _____
- kermaa, tuorejuustoja ym. _____
- jogurttia, rahkaa, raejuustoa _____
- piimää, viiliä _____
- vuohenmaitotuotteita _____

Käytätkö viljoja /

viljan tapaisia tuotteita?

- vehnää _____
- ruista, ohraa, spelt-vehnää _____
- kauraa _____
- riisiä, maissia, _____
- tattaria, hirssiä, teffiä _____
- quinoa, amaranttia _____

Käytätkö lihatuotteita?

- nautaa, sikaa _____
- kanaa, kalkkunaa _____
- riistaa _____
- lihaleikkeleitä, makkaraa _____

Käytätkö seuraavia?

- papuja, linssejä, herneitä _____
- soijaa, mitä? _____
- munanvalkuaista _____
- siemeniä, mitä? _____
- pähkinöitä, mitä? _____
- proteiinijauheita, mitä? _____

Käytätkö kalaa / mereneläviä / leviä?

- rasvaista kalaa esim. lohta _____
- vähärasvaista kalaa esim. seiti _____
- muita mereneläviä _____
- merilevää _____
- makean veden leviä _____
(esim. spirulinaa, chlorella)

Käytätkö rasvaa?

- margariinia _____
- voita _____
- voin ja kasviöljyjen sekoitusta _____
- kylmäpuristettua kookosöljyä _____
- kylmäpuristettua oliiviöljyä _____
- camelina-öljyä, rypsiöljyä _____
- hampun siemeniä / hamppuöljyä _____
- avokadoa / avokadoöljyä _____
- kananmunan keltuista _____
- lesitiiniä _____

Käytätkö sokeria / makeutusaineita?

- valkoista sokeria _____
- intiaanisosokeria, kookososokeria _____
- hunajaa _____
- steviaa _____
- muita makeutusaineita _____
- kuivattuja hedelmiä _____

Käytätkö suolaa / yrttejä / mausteita?

- ruokasuolaa, jodioitua ruokasuolaa _____
- puhdistamatonta merisuolaa _____
- ruususuolaa, kalaharin suolaa _____
- yrttejä, mitä? _____
- mausteita, mitä? _____

Käytätkö kasviksia / juureksia / vihanneksia?

- vihreää salaattia eri muodoissa _____
- kurkkua, kesäkurpitsaa, melonia _____
- tomaattia, paprikaa, _____
- perunaa, munakoisoa _____
- pinaattia, punajuurta _____
- kaalta, punakaalta, _____
- kukkakaalta, ruusukaalta, _____
- parsakaalta, lehtikaalta _____
- porkkanoita, bataattia, _____
- palsternakkaa, selleriä _____
- lanttua, naurista, retiisiä _____
- sipulia, punasipulia, _____
- valkosipulia, parsaa _____
- hapattettuja tuotteita _____

Käytätkö marjoja / hedelmiä?

- mansikoita, vadelmia _____
- mustikoita, puolukoita, karpaloita _____
- lakkoja, tyrniä, ruusunmarjaa _____
- banaania _____
- omenaa, päärynää _____
- appelsiinia, mandariinia, _____
- sitruunaa, limeä, greippiä _____
- ananasta, viinirypäleitä _____
- luumuja, kirsikoita, _____
- persikoita, aprikoosia, nektariinia _____