

Dietförfrågan

Namn: _____ Datum: _____

Håller du en särskild diet? Hurdan? _____

Hur mycket dricker du om dagen: Vatten? _____ Kaffe? _____ Te? _____

Safter? _____ Kolsyrehaltiga drycker? _____ Annat? _____

Hur mycket dricker du alkohol under en vecka? 0. inte alls eller mycket sällan Vilken alkohol? _____
1 portion = 1 öl = 12 cl vin = 4 cl brännvin (40 %) 1. 1 - 6 portioner _____
2. 7 - 14 portioner _____
3. över 14 portioner _____
4. över 28 portioner _____

Huvudmåltider per dag: 0 1 2 3 4 5 Mellanmål per dag: 0 1 2 3 4 5

Hur stor andel av din kost är rå? _____

Äter du färdigmat eller annan industriellt behandlad mat? _____

Äter du raffinerade (rensade) produkter (vitt socker, vita mjöl)? _____

Äter du ekologiska produkter? _____

Röker du? Hur mycket? _____

Sträcka under av följande födoämnen de, som tillhör din kost. Markera på sträcket i slutet av raden +, ++ eller +++ enligt det, hur mycket du genomsnittligt använder födoämnena i fråga. + = lite, ++ = måttligt (2-6 gånger i veckan), +++ = mycket

Använder du mjölkprodukter?

- mjölk _____
- hårda ostar _____
- grädde, färskostar mm. _____
- yoghurt, kvarg, grynost _____
- surmjölk, fil _____
- getmjölkprodukter _____

Använder du spannmål / spannmålliknande produkter?

- vete _____
- råg, korn, speltvete _____
- havre _____
- ris, majs _____
- bovete, hirs, teff _____
- quinoa, amarant _____

Använder du köttprodukter?

- nöt, svin _____
- höns, kalkon _____
- vilt _____
- köttchark, korv _____

Använder du följande?

- bönor, linser, ärter _____
- soja, hurdan? _____
- äggvita _____
- frön, vilka? _____
- nötter, vilka? _____
- proteinpulver, vilket? _____

Använder du fisk / havsdjur / alger?

- fet fisk, t.ex. lax _____
- mager fisk t.ex. sej _____
- övriga havsdjur _____
- havstång _____
- sötvattensalger (t.ex. spirulina, chlorella) _____

Använder du fett?

- margarin _____
- smör _____
- blandning av smör och växtoljor _____
- kallpressad kokosolja _____
- kallpressad olivolja _____
- camelinaolja, rybsolja _____
- hampfrön / hampolja _____
- avokado / avokadoolja _____
- äggula _____
- lecitin _____

Använder du socker / sötningsmedel?

- vitt socker _____
- indiansocker, kokossocker _____
- honung _____
- stevia _____
- övriga sötningsmedel _____
- torkade frukter _____

Använder du salt / örter / kryddor?

- koksalt, joderat koksalt _____
- orensat havssalt _____
- rosensalt, kalaharisalt _____
- örter, vilka? _____
- kryddor, vilka? _____

Använder du vegetabilier / rotfrukter / grönsaker?

- grön sallat i olika former _____
- gurka, zucchini, melon _____
- tomat, paprika, potatis, äggplanta _____
- spenat, rödbeta _____
- kål, rödkål, blomkål, brysselkål, broccoli, grönkål _____
- morötter, batat, palsternacka, selleri _____
- kålrot, rova, rädisa _____
- lök, rödlök, vitlök, sparris _____
- syrade produkter _____

Använder du bär / frukter?

- jordgubbar, hallon _____
- blåbär, lingon, tranbär _____
- hjortron, havtorn, nypon _____
- banan _____
- äpple, päron _____
- apelsin, mandarin, citron, lime, grapefrukt _____
- ananas, vindruvor _____
- plommon, körsbär, persikor, aprikoser, nektarin _____