

Warzywa i owoce

Nazwa produktu	Lubię	Nie lubię	Nie wiem (mogę spróbować)
<i>Warzywa</i>			
Pomidor			
Pomidor koktajlowy			
Przecier pomidorowy			
Pomidory z puszki			
Ogórek świeży			
Papryka czerwona			
Papryka żółta			
Papryka zielona			
Papryka pomarańczowa			
Papryka chili			
Brokuł			
Kalafior			
Jarmuż			
Szpinak			
Kalarepa			
Brukselka			
Kapusta pekińska			
Kapusta biała			
Kapusta czerwona			
Sałata masłowa			
Sałata lodowa			
Roszponka			
Rukola			
Mix sałat			
Burak ćwikłowy			
Cukinia			
Bakłażan			
Cebula			
Por			
Szczypiorek			
Czosnek			
Marchew			
Pietruszka korzeń			
Pietruszka natka			
Koperek			
Seler naciowy			
Seler korzeń			
Ziemniaki			
Bataty			
Rzodkiewka			
Dynia			
Bób			
Fasolka szparagowa			

Fasola zwykła			
Groch			
Groszek zielony			
Soczewica			
Ciecierzycza			
Pieczarki			
Kukurydza			
Kapary			
Oliwki			
Kiełki			
Awokado			
Ogórki kiszane			
Kapusta kiszona			
<i>Owoce</i>			
Banan			
Jabłko			
Pomarańcza			
Gruszka			
Śliwki węgierki			
Nektarynki			
Brzoskwinie			
Wiśnie			
Czereśnie			
Truskawki			
Maliny			
Borówki			
Czarna porzeczka			
Czerwona porzeczka			
Jeżyny			
Jagody			
Arbuz			
Melon			
Pomelo			
Mandarynki			
Winogrona			
Mango			
Ananas			
Kiwi			
Granat			
Grejpfrut			
Kaki			
Agrest			
Cytryna			
Limonka			
Nabiał			
Nazwa produktu	Lubię	Nie lubię	Nie wiem (mogę spróbować)

Jogurt naturalny			
Jogurty smakowe			
Jogurty/napoje mleczne słodzone słodzikami			
Jogurt skyr			
Ser biały (twaróg)			
Ser biały wędzony			
Serek wiejski			
Ser żółty			
Ser żółty wędzony			
Parmezan			
Oscypek			
Sery pleśniowe			
Mozzarella			
Mleko			
Feta			
Ser Halloumi			
Ser Paneer			
Śmietana			
Jaja			
Mleko smakowe			
Serki kanapkowe typu Almette			
Kefir			
Maślanka			
Budyń domowy			

Pieczywo, płatki, ryż, kasze, makarony

Nazwa produktu	Lubię	Nie lubię	Nie wiem (mogę spróbować)
Chleb biały			
Chleb graham			
Chleb tostowy			
Chleb żytni			
Chleb pełnoziarnisty			
Bułki pszenne jasne			
Bułki grahamki			
Bułki pełnoziarniste			
Tortille			
Wafle ryżowe			
Pieczywo chrupkie			
Płatki owsiane			
Płatki jaglane			
Płatki gryczane			
Płatki kukurydziane			
Płatki czekoladowe			
Płatki z miodem			
Musli			

Ryż biały			
Ryż brązowy			
Kasza manna			
Kasza jaglana			
Kasza gryczana			
Kasza jęczmienna			
Kasza bulgur			
Komosa ryżowa			
Makaron biały			
Makaron pełnoziarnisty			
Makaron gryczany			
Makaron z soczewicy			
Makaron z ciecierzycy			
Makaron z groszku			
Mięso i przetwory mięsne			
Nazwa produktu	Lubię	Nie lubię	Nie wiem (mogę spróbować)
Mięso z kurczaka			
Mięso z indyka			
Mięso wołowe			
Ciełęcina			
Jagnięcina			
Baranina			
Wątróbka			
Wędliny			
Pasztety			
Parówki			
Kabanosy			
Salami			
Golonka			
Wędliny dojrzewające			
Chorizo			
Konserwy mięsne			
Ryby i owoce morza			
Nazwa produktu	Lubię	Nie lubię	Nie wiem (mogę spróbować)
Łosoś świeży			
Łosoś wędzony			
Dorsz			
Pstrąg świeży			
Pstrąg wędzony			
Makreła świeża			
Makreła wędzona			
Makreła z puszki np. w pomidorach			
Tuńczyk świeży			

Tuńczyk z puszki			
Szprotki			
Mintaj			
Miruna			
Morszczuk			
Paluszki rybne			
Krewetki			
Mule			
Ośmiorniczki			
Kalmary			
Śledzie			

Orzechy, pestki, nasiona

Nazwa produktu	Lubię	Nie lubię	Nie wiem (mogę spróbować)
Orzechy włoskie			
Orzechy ziemne			
Orzechy laskowe			
Orzechy nerkowca			
Pistacje			
Orzechy pekan			
Orzechy brazylijskie			
Orzechy makadamia			
Migdały			
Płatki migdałowe			
Wiórki kokosowe			
Pestki dyni			
Pestki słonecznika			
Siemię lniane			
Nasiona chia			

Oleje i tłuszcze

Nazwa produktu	Lubię	Nie lubię	Nie wiem (mogę spróbować)
Olej rzepakowy			
Olej lniany			
Oliwa z oliwek			
Olej kokosowy			
Olej słonecznikowy			
Olej sezamowy			
Olej ryżowy			
Masło			
Margaryny miękkie do smarowania pieczywa			
Mleczko kokosowe			

Inne

Nazwa produktu	Lubię	Nie lubię	Nie wiem (mogę spróbować)
Napoje roślinne			
Kakao			
Tofu			
Tempeh			
Hummus			
Wędlina sojowa			
Parówki sojowe			
Kiełbaski sojowe			
Kotlety sojowe			
Czekolada mleczna			
Czekolada gorzka			
Lody mleczne			
Lody owocowe (sorbety)			
Masło orzechowe			
Kremy orzechowe np. Nutella			
Ketchup			
Musztarda			
Majonez			
Ocet winny			
Miód			
Chipsy			
Paluszki słone			
Krakersy			
Biszkopty			
Cukierki			
Ciasta			
Torty			
Sól			
Cukier			
Pieprz			
Wody smakowe			
Woda mineralna/ filtrowana			
Soki			
Coca-cola			
Sprite			
Fanta			
Pepsi-cola			
Własne			
	Lubię	Nie lubię	Nie wiem (mogę spróbować)

Bardzo proszę o przesłanie uzupełnionej ankiety, wraz z dzienniczkiem żywieniowym, przed pierwszą wizytą na podany adres mailowy:
barbaraborowska.dietetyk@gmail.com