

Drogi Uczestniku,

Prosimy o poświęcenie kilku minut na wypełnienie tej ankiety, która pomoże nam zrozumieć wielkość spożycia ultra-przetworzonej żywności wśród polskiego społeczeństwa.

Wypełniając ankietę, prosimy Cię o rozważenie Twoich nawyków żywieniowych z ostatniego roku oraz w przypadku każdego posiłku, o uwzględnienie zarówno częstotliwości jego spożycia, jak i średnich ilości spożywanych za każdym razem, gdy jesz.

Poniżej przedstawiamy przykładową ankietę i możliwe odpowiedzi:

- ☞ W przypadku spożycia rzadziej niż raz w miesiącu należy zaznaczyć jedynie pierwsze pole bez podawania ilości;
- ☞ W przypadku spożycia częściej niż raz w miesiącu należy także zaznaczyć pole dotyczące spożywanej ilości w przeliczeniu na średnią porcję przy każdorazowym spożyciu;
- ☞ W przypadku codziennego spożycia należy również podać liczbę razy w ciągu dnia, w którym spożywałaś/eś dany produkt.

Jeśli używasz żywności do przygotowania określonych potraw (których nie znajdziesz w ankiecie), możesz rozważyć poszczególne produkty w odpowiednich sekcjach i wskazać częstotliwość spożycia oraz spożywane ilości. W przypadku, gdy nie znajdziesz w ankiecie produktów spożywczych, które spożywasz lub używasz regularnie, na ostatniej stronie znajdziesz sekcję, w której możesz je wymienić.

Jeżeli zmieniłeś dietę ze względów zdrowotnych lub osobistych na krótki okres czasu, przypominamy o wypełnieniu ankiety odnoszącej się do dotychczasowego sposobu odżywiania się.

Dziękujemy za współpracę!

WARZYWA I ROŚLINY STRĄCZKOWE	CZĘSTOTLIWOŚĆ									ILOŚĆ							
	Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego									Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego							
	Nigdy lub mniej niż 1 raz w miesiącu	1-3 razy w miesiącu	1 raz w tygodniu	2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	6 razy w tygodniu	Codziennie	Jeśli codziennie ile razy dziennie?	WIELKOŚĆ PORCJI	ILOŚĆ SPOŻYWANYCH PORCJI					
Warzywa i grzyby (świeże, gotowane, mrożone bez dodatku składników)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	2	200 g (np. 2-3 pomidory, 1 koper włoski, ½ porcji szpinaku)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Warzywa gotowe podgrzewane/gotowane (z dodatkiem składników)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		200 g (np. ½ porcji szpinaku z serem)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salatka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		80 g (1 miska/ duża miska)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OWOCE ŚWIEŻE I SUSZONE

CZĘSTOTLIWOŚĆ
Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

ILOŚĆ
Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

OWOCE ŚWIEŻE
I SUSZONE

Owoce
(świeże, krojone, mieszane,
mrożone)

100% soki owocowe
(świeże lub pasteryzowane,
bez dodatku cukru i innych
składników)

Soki/nektary owocowe
(z dodatkiem cukru lub
innych składników)

Owoce w syropie

Owoce suszone
(np. morele, śliwki, figi,
daktyle)

Suszone owoce i nasiona
(bez dodatku soli, cukru
i innych składników)

Suszone owoce i nasiona
(z dodatkiem soli, cukru
lub innych składników)

Oliwki stołowe

Nigdy lub mniej niż 1 x w miesiącu	1-3 razy w miesiącu	1 raz w tygodniu	2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	6 razy w tygodniu	Codziennie	Jeśli codziennie ile razy dziennie?	WIELKOŚĆ PORCJI	ILOŚĆ SPOŻYWANYCH PORCJI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	150 g (np. 11 jabłko, 1 pomarańcza, 2 mandarynki)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	200 ml (1 średnia szklanka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	200 ml (1 średnia szklanka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	150 g (np. 3 połówki brzoskwiń w syropie)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	30 g (np. 3 suszone figi, 2 płaskie łyżki rodzynek)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	30 g (np. 7-8 orzechów włoskich, 15-20 migdałów, 3 płaskie łyżki pestek słonecznika)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	30 g (np. 15-20 migdałów/ orzechów laskowych, 3 płaskie łyżki nasion słonecznika)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	35 g (np. 5 oliwek)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3

WARZYWA I ROŚLINY STRĄCZKOWE

CZĘSTOTLIWOŚĆ

ILOŚĆ

Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

WARZYWA I ROŚLINY STRĄCZKOWE

Warzywa i grzyby
(świeże, gotowane, mrożone
bez dodatku składników)

Warzywa gotowe
podgrzewane/gotowane
(z dodatkiem składników)

Salatka

100% soki warzywne
(świeże lub pasteryzowane,
bez dodatku cukru i innych
składników)

Warzywa w puszkach lub
butelkach (np. sos
pomidorowy, pickle)

Warzywa w oleju

Świeże rośliny strączkowe
(np. fasola, groch, soczewica)

Suszone warzywa

Rośliny strączkowe w
puszkach (z dodatkiem soli
lub innych składników)

Nigdy lub
mniej niż 1 x
w miesiącu

1-3
razy w
miesiącu

1 raz w
tygodniu

2 razy
w tygodniu

3 razy
w tygodniu

4 razy
w tygodniu

5 razy
w tygodniu

6 razy
w tygodniu

Codziennie

Jeśli codziennie
ile razy dziennie?

WIELKOŚĆ
PORCJI

ILOŚĆ SPOŻYWANYCH
PORCJI

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

200 g (np. 2-3 pomidory,
1 koper włoski, ½ talerza
szpinaku)

☐☐☐☐☐☐

0,5

1

1,5

2

2,5

3

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

200 g (np. ½ talerza
szpinaku z serem)

☐☐☐☐☐☐

0,5

1

1,5

2

2,5

3

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

80 g (1 duża miska/miska)

☐☐☐☐☐☐

0,5

1

1,5

2

2,5

3

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

200 ml (1 średnia szklanka)

☐☐☐☐☐☐

0,5

1

1,5

2

2,5

3

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

150 g (np. mała szklanka
sosu pomidorowego, 10
średnich korniszonów)

☐☐☐☐☐☐

0,5

1

1,5

2

2,5

3

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

50 g (np. 2-3 karczochy,
3-4 suszone pomidory)

☐☐☐☐☐☐

0,5

1

1,5

2

2,5

3

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

150 g (½ talerza)

☐☐☐☐☐☐

0,5

1

1,5

2

2,5

3

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

50 g (3-4 łyżki)

☐☐☐☐☐☐

0,5

1

1,5

2

2,5

3

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

150 g (np. 1 małe pudełko)

☐☐☐☐☐☐

0,5

1

1,5

2

2,5

3

ZBOŻA I BULWY

CZĘSTOTLIWOŚĆ
Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

ILOŚĆ
Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

ZBOŻA I BULWY	Nigdy lub mniej niż 1 x w miesiącu	1-3 razy w miesiącu	1 raz w tygodniu	2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	6 razy w tygodniu	Codziennie	Jeśli codziennie ile razy dziennie?	WIELKOŚĆ PORCJI	ILOŚĆ SPOŻYWANYCH PORCJI
Zboża zbożowe (np. ryż, orkisz, jęczmień, pszenica itp.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	80 g (1 średni talerz)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Makaron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	80 g (1 średni talerz)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Świeży makaron (z jajkiem lub bez)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	125 g (1 średni talerz)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Nadziewany makaron (domowe lub rzemieślnicze; np. tortellini)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	125 g (1 średni talerz)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Lazania (domowe lub rzemieślnicze)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	250 g (1 średni talerz)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Makaron gotowy do podgrzania/ugotowania (w tym makaron nadziewany, lasagne)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	180 g (1 porcja standardowa)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Polenta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	150 g (1 średni talerz)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Kuskus, kasza manna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	40 g (1 średni talerz)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Świeży chleb i bułki (domowe lub rzemieślnicze)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	50 g (np. 1 mała kanapka, 1 średnia kromka z bochenka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Pakowany chleb i bułki (np. pancarrè)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	50 g (np. 2-3 plasterki, 1 mała kanapka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Substytuty chleba (np. krakersy, taralli, paluszki chlebowe, friselle, sucharki)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	30 g (np. 3-4 ciastka, 1 opakowanie krakersów, 1 frisella)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Tramezzini, kanapki (w opakowaniu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	80 g (np. 1 kanapka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3

ZBOŻA I BULWY

CZĘSTOTLIWOŚĆ
Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

ILOŚĆ
Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

ZBOŻA I BULWY

	Nigdy lub mniej niż 1 x w miesiącu	1-3 razy w miesiącu	1 raz w tygodniu	2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	6 razy w tygodniu	Codziennie	Jeśli codziennie ile razy dziennie?	WIELKOŚĆ PORCJI	ILOŚĆ SPOŻYWANYCH PORCJI					
Pizza, focaccia (świeże lub rzemieślnicze)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	350 g (np. 1 pizza)	<input type="text"/> 0,5	<input type="text"/> 1	<input type="text"/> 1,5	<input type="text"/> 2	<input type="text"/> 2,5	<input type="text"/> 3
Pizza, focaccia (gotowe do podgrzania/gotowania)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	350 g (np. 1 pizza)	<input type="text"/> 0,5	<input type="text"/> 1	<input type="text"/> 1,5	<input type="text"/> 2	<input type="text"/> 2,5	<input type="text"/> 3
Pikantne, rustykalne ciasta (świeże, rzemieślnicze)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	150 g (1 średni plasterzek)	<input type="text"/> 0,5	<input type="text"/> 1	<input type="text"/> 1,5	<input type="text"/> 2	<input type="text"/> 2,5	<input type="text"/> 3
Pikantne, rustykalne ciasta (w opakowaniach)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	150 g (1 średni plasterzek)	<input type="text"/> 0,5	<input type="text"/> 1	<input type="text"/> 1,5	<input type="text"/> 2	<input type="text"/> 2,5	<input type="text"/> 3
Makaron błyskawiczny, ryż lub zupy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	90 g (1 porcja)	<input type="text"/> 0,5	<input type="text"/> 1	<input type="text"/> 1,5	<input type="text"/> 2	<input type="text"/> 2,5	<input type="text"/> 3
Płatki zbożowe lub granola zbożowa z suszonymi owocami lub suszonymi owocami (bez dodatku cukru)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	30 g (np. 6-8 łyżek płatków kukurydzianych)	<input type="text"/> 0,5	<input type="text"/> 1	<input type="text"/> 1,5	<input type="text"/> 2	<input type="text"/> 2,5	<input type="text"/> 3
Płatki śniadaniowe i batoniki granola (z cukrem lub innymi składnikami)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	30 g (np. 6-8 łyżek płatków kukurydzianych, 3 łyżki musli)	<input type="text"/> 0,5	<input type="text"/> 1	<input type="text"/> 1,5	<input type="text"/> 2	<input type="text"/> 2,5	<input type="text"/> 3
Bulwy i korzenie skrobiowe (np. ziemniaki, maniok)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	200 g (2 małe ziemniaki)	<input type="text"/> 0,5	<input type="text"/> 1	<input type="text"/> 1,5	<input type="text"/> 2	<input type="text"/> 2,5	<input type="text"/> 3
Chipsy, krokiety ziemniaczane i tym podobne (gotowy do podgrzania/ gotowania)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	150 g (1 średnia porcja)	<input type="text"/> 0,5	<input type="text"/> 1	<input type="text"/> 1,5	<input type="text"/> 2	<input type="text"/> 2,5	<input type="text"/> 3
Kluski, pierogi (świeże, rzemieślnicze)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	150 g (1 średnia porcja)	<input type="text"/> 0,5	<input type="text"/> 1	<input type="text"/> 1,5	<input type="text"/> 2	<input type="text"/> 2,5	<input type="text"/> 3
Kluski, pierogi (zapakowane)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	150 g (1 średnia porcja)	<input type="text"/> 0,5	<input type="text"/> 1	<input type="text"/> 1,5	<input type="text"/> 2	<input type="text"/> 2,5	<input type="text"/> 3

MIĘSO I RYBY

CZĘSTOTLIWOŚĆ
Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

ILOŚĆ
Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

MIĘSO I RYBY

Mięso i drób
(np. steki, filety lub inne kawałki) świeże lub mrożone bez innych składników

Wędliny, wędliny i mięsa wędzone (w tym te, które są używane do robienia kanapek)

Kotlety, nuggetsy i paluszki mięsne

Kiełbaski, frankfurterki, hamburgery i inne odtworzone produkty mięsne (np. konserwy mięsne)

Ryby, skorupiaki i mięczaki (np. filety, plastry lub inne kawałki) świeże lub mrożone

Ryby wędzone, suszone lub marynowane

Ryby w puszkach lub naturalnym szkle (z konserwantami lub bez)

Ryba w puszcze lub w szklance w oleju (z konserwantami lub bez)

Paluszki rybne, nuggetsy

Nigdy lub mniej niż 1 x w miesiącu	1-3 razy w miesiącu	1 raz w tygodniu	2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	6 razy w tygodniu	Codziennie	Jeśli codziennie 1e razy dziennie?	WIELKOŚĆ PORCJI	ILOŚĆ SPOŻYWANYCH PORCJI
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	100 g (np. 1 plaster mięsa, 1 małe udko z kurczaka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	50 g (np. 3-4 średnie plastry szynki, 5-6 średnich plasterków salami)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	100 g (np. 5-6 nuggetsów z kurczaka, 1 cordon-bleu)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	100 g (np. 1 kiełbasa, 1 hamburger, 4 małe parówki)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	150 g (np. 1 mała ryba, 1 średni filet, 3 krewetki)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	50 g (np. 4-5 cienkich plasterów wędzonego łososia)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	50 g (np. 1 mała puszka tuńczyka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	50 g (np. 1 mała puszka tuńczyka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	100 g (np. 4 paluszki rybne)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3

MLEKO, PRZETWORY MLECZNE I JAJA

CZĘSTOTLIWOŚĆ
Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

ILOŚĆ
Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

MLEKO, PRZETWORY
MLECZNE I JAJA

Mleko
(pasteryzowane lub o
przedłużonej trwałości)

Napoje na bazie mleka

Biały jogurt

Jogurt owocowy lub
inne smaki

(np. kawowy, waniliowy)
Miękkie sery (uwzględnione,
jeśli są używane do
przygotowania kanapek)

Sery twarde (uwzględnione,
jeśli są używane do
przygotowania kanapek)

Sery topione
(względnione, jeśli są używane
do przygotowania kanapek)

Ser jako przyprawa
(np. grana, parmigiano,
pecorino)

Krem

Jajka
(jeśli używane do jajecznicy,
omletów lub do kanapek)

Nigdy lub mniej niż 1 x w miesiącu	1-3 razy w miesiącu	1 raz w tygodniu	2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	6 razy w tygodniu	Codziennie	Jeśli codziennie ile razy dziennie?	WIELKOŚĆ PORCJI	ILOŚĆ SPOŻYWANYCH PORCJI					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	125 ml (np. 1 mała szklanka, ½ średniej filiżanki)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	100 ml (np. 1 słoik)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	125 g (1 słoik)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	125 g (1 słoik)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	100 g (np. 1 mała mozzarella)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	50 g (np. 2 plasterki pecorino)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	30 g (es. 1 plasterek, 1 serek)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	10 g (1 łyżka)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	10 ml (1 łyżka)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	50 g (1 jajko)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3

OLEJE, TŁUSZCZE I PRZYPRAWY

OLEJE, TŁUSZCZE I PRZYPRAWY	CZĘSTOTLIWOŚĆ									ILOŚĆ							
	Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego									Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego							
	Nigdy lub mniej niż 1 x w miesiącu	1-3 razy w miesiącu	1 raz w tygodniu	2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	6 razy w tygodniu	Codziennie	Jeśli codziennie ile razy dziennie?	WIELKOŚĆ PORCJI	ILOŚĆ SPOŻYWANYCH PORCJI					
Oleje z oliwek lub nasion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	10 ml (1 łyżeczka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
												0,5	1	1,5	2	2,5	3
Masło (łącznie z masłem do białego makaronu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	10 g (½ orzecha, 1 opakowanie hotelowe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
												0,5	1	1,5	2	2,5	3
Smalec	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	10 g (½ orzecha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
												0,5	1	1,5	2	2,5	3
Margaryna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	10 g (½ orzecha, 1 opakowanie hotelowe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
												0,5	1	1,5	2	2,5	3
Domowe sosy (np. majonez, keczup)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	18 g (1 pełna łyżka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
												0,5	1	1,5	2	2,5	3
Gotowe sosy (np. majonez, keczup)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	18 g (1 pełna łyżka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
												0,5	1	1,5	2	2,5	3
Domowe sosy (np. pesto, ragù)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	50 g (1 porcja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
												0,5	1	1,5	2	2,5	3
Gotowe sosy (np. pesto ragù)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	50 g (1 porcja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
												0,5	1	1,5	2	2,5	3

SŁODYCZE

CZĘSTOTLIWOŚĆ

Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

ILOŚĆ

Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

SŁODYCZE	Nigdy lub mniej niż 1 x w miesiącu	1-3 razy w miesiącu	1 raz w tygodniu	2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	6 razy w tygodniu	Codziennie	Jeśli codziennie ile razy dziennie?	WIELKOŚĆ PORCJI	ILOŚĆ SPOŻYWANYCH PORCJI
Ciastka (domowe, rękodzielnicze)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	30 g (np. 2-3 ciastka, 4-5 suchych ciastek)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Ciastka (pakowane)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	30 g (np. 2-3 ciastka, 4-5 suchych ciastek)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Ciasta, desery (domowe, rękodzielnicze)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	100 g (1 mały kawałek, 1 szklanka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Ciasta, desery (pakowane)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	100 g (mały kawałek, 1 szklanka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Rogaliki, przekąski (pakowane)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	50 g (1 sztuka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Lody (świeże lub rzemieślnicze)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	100 g (1 filiżanka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Lody pakowane (np. stożek, patyk, tacka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	70 g (1 rożek, 1 patyk, 1 tacka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Czekolada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	30 g (np. 2-3 czekoladki)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Cukierki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	10 g (np. 2-3 cukierki)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Kremy do smarowania (np. z orzechów, pistacji)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	15 g (1 łyżeczka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Dżemy i marmolady	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	20 g (2 łyżeczki	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Cukier, melasa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	5 g (1 łyżeczka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3
Miód, syrop klonowy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	10 g (1 łyżeczka)	<input type="checkbox"/> 0,5 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 1,5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 2,5 <input type="checkbox"/> 3

NAPOJE

CZĘSTOTLIWOŚĆ
Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

ILOŚĆ
Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego

NAPOJE	Nigdy lub mniej niż 1 x w miesiącu	1-3 razy w miesiącu	1 raz w tygodniu	2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	6 razy w tygodniu	Codziennie	Jeśli codziennie ile razy dziennie?	WIELKOŚĆ PORCJI	ILOŚĆ SPOŻYWANYCH PORCJI					
Herbaty, napary lub herbaty ziołowe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	125 ml (1 mały kubek)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
Kawa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	30 ml (1 filiżanka)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
Napoje bezalkoholowe (np. herbata mrożona, cola, chinotto, napoje bezalkoholowe do aperitif)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	330 ml (1 puszka)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
Napoje energetyczne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	200 ml (1 średnia szklanka)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
Napoje na bazie kakao (np. gorąca czekolada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	125 ml (szklanka)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
Wino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	125 ml (szklanka)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
Piwo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	330 ml (1 puszka)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
Inne napoje alkoholowe (np. rum, gin, grappa, amari)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	40 ml	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3

INNE

INNE	CZĘSTOTLIWOŚĆ								Jeśli codziennie ile razy dziennie?		ILOŚĆ						
	Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego										Wskaż tylko 1 opcję dla każdego produktu spożywczego						
	Nigdy lub mniej niż 1 raz w miesiącu	1-3 razy w miesiącu	1 raz w tygodniu	2 razy w tygodniu	3 razy w tygodniu	4 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	6 razy w tygodniu	Codziennie	WIELKOŚĆ PORCJI	ILOŚĆ SPOŻYWANYCH PORCJI						
Pakowane przekąski słodkie lub słone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	30 g (np. 1 baton, 1 mała paczka ciupków)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
Napoje roślinne (np. napoje na bazie soi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	125 ml (1 szklanka, ½ filiżanki)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
Jogurty roślinne(np. jogurty na bazie soi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	125 g (1 słoik)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
Roślinne substytuty serów (np. tofu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	100 g (1 porcja)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
Roślinne substytuty mięsa (np. burger roślinny)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	100 g (np. 1 burger, 1 kotlet)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
Napoje, koktajle w proszku i inne produkty zamienniki posiłków (łącznie z batonami)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	25 g (2 łyżki sproszkowanego produktu, 1 baton)	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3

Jeśli są inne produkty spożywcze, które zwykle spożywasz, a których nie znalazłeś na liście, wpisz je w poniższe miejsce, podając również spożywaną ilość:

_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	<input type="checkbox"/> 0,5	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1,5	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2,5	<input type="checkbox"/> 3