



Holistyczna

Terapia

Żywieniem

www.evital.net.pl

Proszę o wypełnienie dzienniczka żywieniowego w kolumnie 1, 2, zaznaczamy symbolem x odpowiedź, oraz wpisać produkty, które najczęściej są spożywane. W kolumnie 3 proszę wskazać produkty, które nie są lubiane (jeśli nie ma na liście proszę dopisać)

	1	2	3
Produkty	Często spożywane (5 lub więcej razy w tygodniu)	Rzadko spożywane (1 raz w tygodniu lub rzadziej)	Produkty nie lubiane
Zboża : pszenica, żyto, jęczmień , orkisz, owies Zboża bezglutenowe: sorgo, proso, kukurydza, ryż, bambus, Np. pieczywo chleb, bułki, chleb, makarony, płatki śniadaniowe, bagietki, naleśniki, owsianka, granola, ciastka , cista np. drożdżówka itp.			
Produkty mleczne : sery białe, mleko, jogurty, kefiry, maślanka, śmietana, sery żółte, pleśniowe, itp.			

<p>Owoce: świeże i suszone (proszę wymienić jakie najczęściej)</p>			
<p>Wędzonki : (kiełbasa, szynki, ryby wędzone, produkty konserwowe np. konserwy, pasztety, ryby konserwowe, itp.</p>			
<p>Produkty białkowe / zwierzęce : mięso wieprzowe, wołowe, cielęce, kurczak, kaczka, indyk, gęś, królik, dziczyzna, baranina (jagnięcina) , ryby morskie, słodkowodne, owoce morza</p>			
<p>Produkty bogatobiałkowe roślinne- groszek zielony, fasola, bób, orzeszki ziemne, włoskie, brazylijskie ,laskowe, migdały, sezam, siemię lniane, słonecznik, mak, soja, pestki dyni, soczewica, ciecierzycyca.</p>			
<p>Dyniowate: dynia, kabaczek, patison, ogórki świeże i kiszane, cukinia, arbuz, melon,</p>			
<p>Psiankowate : papryka, ziemniaki, pomidory, bakłażan,</p>			

<p>Kapustne: kapusta biała, czerwona, włoska, kiszona, pekińska, kalafior, kalarepa, brokuł, brukselka, pasternak, rukola, gorczyca, jamuż, chrzan, rzodkiewka, rzepa, kapary, kalafior,</p>			
<p>Baldaszkowate: marchew, pietruszka, seler, brukiew, zioła lubczyk, koper, kminek, kolendra,</p>			
<p>Szczeciowce: kozłek, roszpunka ,</p>			
<p>Tłuszcze zwierzęce : masło, smalec, tłuszcz gęsi, łój wołowy, masło klarowane, tłuszcz rybi tran,</p>			
<p>Tłuszcze roślinne: masło kakaowe, oleje roślinne, oliwa z oliwek, tłuszcz palmowy, olej kokosowy, wiórki kokosowe, czekolada gorzka, awokado,</p>			
<p>Rośliny astrowate: krwawnik, nagietek, ostropest, piołun, podbiał, rumianek, kocanka , komosa, karczochy, sałata, mniszek lekarski, cykoria,</p>			
<p>Cebulowe: czosnek, cebula, szczypior, por,</p>			
<p>Grzyby świeże i suszone(jeśli dodajemy do sosów)</p>			

Komosowate : szpinak, szczaw, burak, rabarbar, amarantus, gryka, quinoa,			
Strączkowe: soja, fasola szparagowa, groszek zielony, ciecierzycyca, soczewica, Szczeciowce: kozłek, roszponka,			
Inne : tymianek, kurkuma, pieprz, imbir, cynamon, musztarda, glony, szparagi, zioła, kiełki, kawa prawdziwa, inka, majeranek, oregano, bazylija, papryka słodka,			

OŚWIADCZENIE I ZGODA NA PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH

Ja, niżej podpisany/a oświadczam, że zapoznałem/am się z Regulaminem Usług zdrowotno-żywnościowych zamieszczonych na stronie www.evital.net.pl i akceptuję jego warunki. Ponadto wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w podanym wyżej zakresie przez EVITAL – Holistyczna Terapia Żywieniem Elżbieta Muszyńska z siedzibą w Strzelce Górne , przy ul. Klonowej 1 86-022 Strzelce Górne , NIP: 9561938607 , REGON: 524251096 w celu uzyskania poradnictwa w zakresie profilaktyki zdrowotnej.

Informujemy, że Państwa zgoda może zostać cofnięta w dowolnym momencie przez wysłanie wiadomości e-mail na adres naszej firmy spod adresu, którego zgoda dotyczy.

Data , miejsce i podpis osoby

