**DOTAZNÍK PRO VYTVOŘENÍ JÍDELNÍČKU**

**Jméno a příjmení:**

**Datum narození:**

**Adresa:**

**E-mail:**

**Výška:**

**Aktuální hmotnost:**

**Požadovaná hmotnost:**

**Od které fáze chcete jídelníček (klasicky od 1. fáze nebo máte jiný požadavek)?**

**Na jak dlouho chcete jídelníček (1 týden, 2 týdny, celý měsíc)?**

**Váš zdravotní stav (uveďte veškeré zdravotní problémy):**

**Patříte k vyznavačům některého z alternativních způsobů stravování?**

**Alergie a intolerance na potraviny:**

**Kterou potravinu či které jídlo nemáte rád/a:**

**Po kterých potravinách máte zdravotní problémy nebo je Vám těžko:**

**Jíte všechny druhy masa (kuřecí, krůtí, králík, hovězí, vepřové, zvěřina, …)?
Pokud se některému vyhýbáte, napište kterému:**

**Upřednostňujete některý druh masa? Který:**

**Jíte i syrové maso, např. tatarák, carpaccio, …?**

**Jíte vnitřnosti a hovězí jazyk? Máte rád/a játrové paštiky?**

 **Máte rád/a ryby a mořské produkty, jíte je často?** **Které upřednostňujete?**

**Jíte všechny mléčné výrobky? Pokud se některému vyhýbáte, napište kterému:**

 **Jíte tofu, šmakouna, seitan a další rostlinné bílkoviny?**

**Jíte vejce? Na všechny způsoby?**

**Jíte aspiky (třeba zeleninové) a tlačenky (vaječné či masové)?**

**Jak moc máte rád/a zeleninu a v jakém stavu (syrovou, vařenou nebo je vám to jedno)?**

**Je nějaká zelenina, kterou nejíte?**

**Jíte houby?**

**Kolikrát denně jíte?**

**Máte běžný stravovací režim? Pokud ne (např. kvůli zaměstnání), uveďte jaký:**

**Stravujete se více doma nebo v restauracích?**

**Máte dostatek času a rád/a vaříte a pečete a chcete co nejpestřejší stravu nebo potřebujete co nejjednodušší pokrmy na úkor pestrosti, protože byste nestíhal/a přípravu jídel? Nebo chcete zlatou střední cestu?**

**Sportujete? Jak často a co?**

**Je to Váš první pokus zhubnout nebo už jste někdy držel/a nějaké diety (kolikrát)?**

**Popište, prosím, jak asi vypadá Váš den, co obvykle během dne jíte a kdy to jíte. Napište i, co a kdy asi jste jedl/a během posledních dnů?  Je to potřeba, abychom si udělali představu o Vašich návycích.**