

QUESTIONARIO 1° VISITA

Le domande che seguiranno sono utili a raccogliere solo alcune delle informazioni importanti richieste per effettuare la consulenza e dunque verranno approfondite, integrate e affiancate da altre informazioni che verranno raccolte al momento della visita in presenza.

* Indica una domanda obbligatoria

1. Email *

2. Scrivimi il **Nome e Cognome:** *

3. Riportami la **Data di Nascita:** *

Esempio: 7 gennaio 2019

4. Scrivimi il **Numero di Cellulare** per tenerci sempre in contatto per qualsiasi esigenza informativa inerente il nostro percorso: *

5. Hai mai affrontato un percorso alimentare con il supporto di un professionista? *
- Se si allora quante volte e con quale obiettivo?

6. Svolgi una tipologia di lavoro sedentario oppure ti ritrovi a muoverti molto durante le ore lavorative settimanali? *

7. Nelle ore libere dopo il lavoro e nelle giornate di riposo dal lavoro tendi ad essere sedentario/a o cerchi di muoverti (per esempio passeggiare, uscire in bici, fare del trekking)? *

8. Svolgi un'attività fisica programmata quindi un **allenamento** settimanale? Se la risposta è sì allora indicami: *

1) **tipologia** di attività svolta (per esempio sala pesi, crossfit, nuoto, pilates, yoga, atletica leggera, ect ect...),

2) **quante sedute** svogli a settimana,

3) **durata** di ogni singola seduta,

4) **fascia oraria**,

5) solo nel caso in cui fossi agonista specificami anche se sei in **fase di carico, scarico o pre-competizione**.

9. Hai l'abitudine di **fumare**? Se sì indicami quante sigarette al giorno: *

10. Riguardo al **sonno**, indicami:

*

- 1) Quante ore riesci a **dormire continuativamente**. In caso di risvegli notturni riportami la causa.
- 2) Quante ore dormi **in totale** (anche se discontinue).
- 3) Nel caso di un **sonno cattivo** per cause non esterne, vorresti consigliata **un'integrazione utile** per provare a migliorarlo?
- 4) In caso di sonno cattivo indicami anche **se hai già provato degli integratori** (scrivimi i nomi se li ricordi) che però non hanno dato effetti positivi.

11. In caso di sesso maschile rispondi scrivendo soltanto 'y'. Riguardo al **Ciclo**: *

- 1) Il ciclo è regolare senza **pillola**? Oppure siamo in Menopausa o Post-menopausa?
- 2) Il ciclo è molto **doloroso** o sopportabile o quasi asintomatico?
- 3) La settimana pre-ciclo e del ciclo è critica dal punto di vista delle **tentazioni alimentari**?
- 4) Nel caso di ciclo doloroso o molto stimolante la fame indicami **se stai già assumendo qualche rimedio** farmacologico o da integratore? Se è sì scrivimi i nomi dei prodotti assunti e le modalità di assunzione.
- 5) Nel caso in cui non stessi assumendo nulla per ridurre i fastidi, indicami se vorresti **consigliato il protocollo di integrazione** naturale utile a renderlo più sopportabile?

12. Sono presenti **condizioni patologiche** diagnosticate da un Medico? Se sì allora * riportamele di seguito:

13. **Assumi farmaci?** Se è si indicami qui sotto il nome e la modalità di assunzione: *

14. **Assumi integratori?** Se è si indicami qui sotto il nome e la modalità di assunzione: *

15. In merito ad **allergie**: *

1) Sono presenti **allergie ad alimenti o stagionali** diagnosticate da un medico?

2) Sia nel caso in cui ci sia una diagnosi medica che **nel caso in cui non ci sia una diagnosi medica** (ma percepiamo fastidi o sintomi nell'assunzione di particolari cibi) specificiamole.

16. Riguardo alla **regolarità intestinale**, indicami:

*

- 1) Quante volte **vai di corpo** durante il giorno? Se non vai di corpo giornalmente allora indicami quante volte evacui settimanalmente.
- 2) Assumi **integratori** (scrivi i nomi) per favorire la regolarità? Nel caso non assumessi nulla e non andassi giornalmente di corpo specificami se vorresti consigliato un integratore naturale utile a questo scopo.
- 3) Se hai già provato degli **integratori che però non hanno dato effetti positivi** nel regolarizzarti allora scrivimi i nomi.

17. Qual è il tuo **obiettivo personale** per cui vuoi iniziare questo percorso? Indicami * se:

- 1) Vuoi **ridurre** il grasso corporeo, quindi il peso, migliorando l'alimentazione?
- 2) Oppure **aumentare** il peso e anche la massa muscolare (valida solo se ci alleniamo) migliorando l'alimentazione?
- 3) Oppure **mantenere** il peso migliorando solamente l'alimentazione e anche lo stato di forma fisica (valido solo se ci alleniamo)?

18. Seleziona il tuo **stile alimentare:***
Contrassegna solo un ovale.

ONNIVORO (mangi qualsiasi pietanza di origine animale oppure mangi qualsiasi pietanza di origine animale escludendo solo la carne o il pesce o i formaggi)

Passa alla domanda 19.

VEGETARIANO (escludi carne e pesce ma includi latte e derivati e uova)

Passa alla domanda 45.

VEGANO (escludi qualsiasi pietanza di origine animale)

Passa alla domanda 66.

Onnivoro

19. Indicami tra i **LEGUMI** elencati di seguito se sono presenti **legumi che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inseriti nel piano. Scrivi soltanto i legumi che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Legumi: Ceci, Fagioli, Piselli, Lenticchie.

20. Indicami tra le **CARNI ROSSE** elencate di seguito se sono presenti **tipologie che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le tipologie che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Carne rossa: manzo, vitello, maiale sia in versione fettina/bistecca che in versione hamburger.

21. Indicami tra le **CARNI BIANCHE** elencate di seguito se sono presenti **tipologie che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le tipologie che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Carne bianca: pollo o tacchino sia in versione fettina/bistecca che in versione hamburger.

22. Indicami per le **UOVA** se sono presenti **versioni che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le versioni che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Uova: sia in versione intera che soli albumi (in brick o tetrapack).

23. Indicami tra le diverse tipologie di **PESCE** elencate di seguito se sono presenti **tipologie che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le tipologie che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Pesce: sia con lisca (es: Merluzzo, Nasello, Persico, Platessa, Sogliola, Orata, Pesce Spada, Tonno fresco, Branzino, Salmone, Sarde, Alici, Sgombro), sia molluschi (es: Calamari, Polpo, Seppia, Totani) che crostacei (es: Gamberi).

24. Indicami tra le diverse tipologie di **FORMAGGIO** elencate di seguito se sono presenti **tipologie che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le tipologie che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Formaggi: sia freschi nella versione light (es: Mozzarella, Stracchino, Ricotta, Feta, Fiocchi di Latte, Philadelphia) che stagionati (es: Parmigiano, Grana, Asiago, Emmenthal, Pecorino). Se non vuoi assolutamente assumere la versione light dei formaggi freschi specificalo. Prenderemo in considerazione anche la versione senza lattosio solo se è necessario.

25. Indicami tra le diverse tipologie di **SALUMI MAGRI** elencate di seguito se sono presenti **tipologie che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le tipologie che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Salumi magri: Bresaola, Fesa di Pollo o Tacchino arrosto, Prosciutto Crudo sgrassato. Riportami eventuali salumi non presenti tra i precedenti di cui non puoi fare assolutamente a meno.

26. Riguardo ai **CONDIMENTI** di base sarà inserito l'olio extravergine d'oliva. *

Specificami se potrebbe interessarti in alternativa anche l'avocado scrivendo "si avocado" oppure "no avocado".

27. Indicami tra le diverse tipologie di **VERDURA** elencate di seguito se sono presenti **tipologie che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le tipologie che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Verdure: cotte (es: Broccolo, Cavolfiore, Verza, Cime di rapa, Funghi, Cicoria, Bietola, Spinaci, Carciofi, Zucchine, Peperoni, Melanzane, Fagiolini) o crude (es: Iceberg, Trocadero, Gentile, Romana, Rucola, Valeriana, Radicchio, Finocchi, Pomodori, Indivia belga, Sedano, Carote, Cetrioli).

28. Indicami tra le diverse tipologie di **CARBOIDRATO** elencate di seguito se sono presenti **tipologie che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le tipologie che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Fonti di carboidrati: pasta, cereale in chicco (es: riso o farro o simili), patate, pane, derivato secco del pane (es: Crostini integrali tipo Buitoni, fette WASA Integrali, Gallette di Farro o Kamut o Riso o Mais, se è necessario utilizzeremo derivati secchi simili ma senza glutine).

29. Consumi almeno 3 volte a settimana il **pesce azzurro fresco?** Esempi di pesce ***** azzurro sono: Suri, Sarde, Alici, Sgombro fresco, Pesce Spada, Lanzardo, Tonno fresco, Palamita, Lampuga, Ricciola, Sugarello, Alaccia, Aguglia, Aringa, Tonno Alletterato, Pesce Sciabola, Costardella, Spratto.

30. **Quali pasti** principali giornalieri (colazione, pranzo, cena) consumi a **casa** e quali **fuori** durante la settimana? Se consumi dei pasti **fuori**, indicami: *

- 1) **Quante volte** a settimana (es: dal Lunedì al Venerdì oppure 2 volte a settimana, ecc.)?
- 2) **Dove** ti appoggi (Mensa, Bar, Gastronomia, Ristorante oppure se ti porti qualcosa da casa)?
- 3) Prenderesti in considerazione la **possibilità di prepararli a casa** e portarli con te (nel caso in cui non lo facessi già)? Oppure preferiresti **ricevere degli orientamenti** per la gestione del pasto in Mensa/Bar/Gastronomia/Ristorante.

31. **Quanti pasti fai** abitualmente ogni giorno (es: solo 2 pasti principali, oppure 3 pasti principali, o 3 pasti principali e 1 o 2 o 3 spuntini)? *

Indicami anche:

- 1) **Quali sono** esattamente (es: colazione, pranzo, cena, spuntino di metà mattina, spuntino di metà pomeriggio, spuntino dopo cena, ecc.)?
- 2) Nel caso in cui non ne facessi 5 (colazione, pranzo, cena + 2 spuntini), **saresti disposto/a a farne almeno 5?**

32. Riguardo alla tipologia di **colazione**:

*

1) Preferisci consumare una **colazione dolce** e una **salata** oppure solo opzioni dolci o solo salate?

2) Scrivimi, se esistono, anche **eventuali necessità personali particolari** per la colazione (es: un alimento che non può mancare, un abbinamento di cui non puoi fare a meno, ecc.).

33. Scrivi **2 tipologie di colazioni** che consumi più di frequente: *

34. In merito al **caffè**, se lo consumi (se non lo consumi scrivi "NO"), indicami: *

1) **Quanti caffè** consumi durante la giornata?

2) Sono **amari o dolcificati** con zucchero o con dolcificanti acalorici (tipo DIETIC classico o Stevia o Eritritolo)?

3) Nel caso dolcificassi il caffè abitualmente con lo zucchero ma ti proponessi di utilizzare in **alternativa dolcificanti acalorici naturali** come la Stevia o l'Eritritolo (rispetto alla Stevia non conferisce retrogusto), potremmo inserirli?

35. Se consumi **spuntini** durante il giorno allora indicami: *

1) **Cosa** ti capita di consumare abitualmente?

2) Scrivimi, se esistono, anche **eventuali necessità personali particolari** per gli spuntini (es: un alimento che non può mancare, spuntini pratici da consumare fuori casa, ecc.).

Se non li consumi scrivi "NO"

36. Riguardo al **pranzo**:

*

- 1) Solitamente consumi un **primo** piatto (a base di pasta o riso) o un **secondo** piatto (pietanza) o fai **entrambi** nello stesso pasto?
- 2) Indicami anche se per te è molto importante chiudere il pranzo con la **frutta fresca** o se ne potresti fare anche a meno.
- 3) Scrivimi, se esistono, **eventuali necessità personali particolari** per il pranzo.

37. Indicami se per **pranzo** prenderesti in considerazione la possibilità di consumare un **piatto unico** (insalata di cereale o patate) composto da:

*

- 1) **Cereale** integrale in chicco (es: Riso o simile) **o patate** comuni (o Americane)
+
- 2) **Pietanza**. Intendo per esempio: Fiocchi di Latte magri, Feta Light, Petto di Pollo o Tacchino, Piselli, Uova Intere (o solo Albumi), Tonno (specificami se lo preferisci all'olio o al naturale o entrambi), Merluzzo, Nasello, Platessa, Salmone affettato affumicato.
+
- 3) Porzione di **Verdura** cotta o cruda da consumare in maniera dissociata dal piatto unico oppure da spezzettare ed includere nel piatto unico.

38. Indicami se per **pranzo** prenderesti in considerazione il consumo di un pasto a * base di **Legumi** composto da:

1) **Legumi** da consumare **in zuppa o asciutti o in vellutata**

+

2) **Pane** tostato o derivato secco (es: Crostini integrali tipo Buitoni, fette WASA Integrali, Gallette di Farro o Kamut, pane o derivato senza glutine se è necessario)

+

3) Porzione di **Verdura** cotta (Minestrone o verdure a gradimento) o cruda.

39. Indicami se per **pranzo** prenderesti in considerazione il consumo di un pasto a * base di **Pasta**, composto da:

1) **Pasta** di Semola o integrale. Specificami anche se prenderesti in considerazione la pasta a base di **farina 100% Legumi come alternativa**.

+

2) Un **Condimento semplice** (sugo di pomodoro, pesto alla genovese, minestrone, verdure intere saltate in padella o in crema)

+

3) Eventuale **Pietanza**. Intendo per esempio: Fiocchi di Latte magri, Feta Light, Petto di Pollo o Tacchino, Piselli, Uova Intere (o solo Albumi), Tonno, Merluzzo, Nasello, Platessa, Salmone affettato affumicato.

+

4) Porzione di **Verdura** cotta o cruda. Riportami anche, se esistono, eventuali necessità personali particolari in merito all'utilizzo di pasta.

40. Per la **cena** le indicazioni saranno di abbinare (secondo ben precise frequenze ***** di assunzione settimanale così come da linee guida dettate dalla dieta mediterranea):

1) Una **Pietanza** (es: carne rossa, carne bianca, uova, formaggi, salumi magri, pesce)

+

2) **Pane** o patate o derivato secco (es: Crostini integrali Buitoni, fette WASA Integrali, Gallette di Farro o Kamut, pane o derivato senza glutine se è necessario)

+

3) Porzione di **Verdura** cruda o cotta

+

4) Porzione di **Frutta fresca** a fine pasto. Riportami anche, se esistono, eventuali necessità personali particolari per questo pasto.

Scrivi "OK" se non ci sono particolari necessità altrimenti riportami esigenze specifiche.

41. Riguardo agli **alcolici**:

*

1) Bevi **alcolici**?

2) Se si allora specificami se li bevi **quotidianamente o solo il fine settimana**.

3) Indicami la **quantità consumata** di vino (in bicchieri) o di birra (specificami quante birre piccole o grandi) o di drink (in bicchieri).

4) Nel caso in cui il consumo di alcol sia quotidiano, specificami se potresti **farne completamente a meno** o se saresti disponibile a **ridurlo**.

42. In questa prima fase il **pasto libero sarà 1 a settimana** all'interno della giornata ***** che più preferirai sfruttare per farlo. Al pasto libero si è "liberi" di consumare tutto ciò che desideriamo (pizza, sushi, carbonara, ecc.).

Scrivimi, se esistono, eventuali necessità personali particolari per questo pasto altrimenti scrivi "OK".

43. Riportami di seguito i dati utili all'**emissione della fattura** che ti invierò una volta che sarà pronto il piano alimentare. I dati da riportare sono i seguenti: *

1) **Luogo di nascita**

2) **Via di residenza**

3) **Numero civico**

4) **CAP**

5) **Città**

6) **Codice fiscale.**

44. Con riferimento alla Legge 31/12/1996 "tutela delle persone e di altri soggetti al **trattamento dei dati personali**", il sottoscritto (ossia il richiedente la consulenza) spuntando la casella "Autorizzo" ed inviando il questionario esprime il proprio consenso ed autorizza il Dr. Bernardo Giammetta al trattamento dei dati personali limitatamente ai fini di dietoterapia. Prende atto inoltre che i propri dati personali possono essere inseriti in un archivio cartaceo o elettronico. *

Seleziona tutte le voci applicabili.

Autorizzo

Vegetariano

45. Indicami tra le diverse **FONTI PROTEICHE VEGETALI** elencate di seguito se sono presenti **alimenti che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inseriti nel piano. Scrivi soltanto gli alimenti che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Fonti proteiche vegetali: Tempeh, Burger di Soia, Seitan, Affettato Vegetale di Mopur o Lupini, Tofu, Legumi (es: Ceci, Fagioli, Piselli, Lenticchie).

46. Indicami per le **UOVA** se sono presenti **versioni che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le versioni che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Uova: sia in versione intera che soli albumi (in brick o tetrapack).

47. Indicami tra le diverse tipologie di **FORMAGGIO** elencate di seguito se sono presenti **tipologie che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le tipologie che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Formaggi: sia freschi nella versione light (es: Mozzarella, Stracchino, Ricotta, Feta, Fiocchi di Latte, Philadelphia) che stagionati (es: Parmigiano, Grana, Asiago, Emmenthal, Pecorino). Se non vuoi assolutamente assumere la versione light dei formaggi freschi specificalo. Prenderemo in considerazione anche la versione senza lattosio solo se è necessario.

48. Riguardo ai **CONDIMENTI** di base sarà inserito l'olio extravergine d'oliva. *

Specificami se potrebbe interessarti in alternativa anche l'avocado scrivendo "si avocado" oppure "no avocado".

49. Indicami tra le diverse tipologie di **VERDURA** elencate di seguito se sono presenti **tipologie che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le tipologie che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Verdure: cotte (es: Broccolo, Cavolfiore, Verza, Cime di rapa, Funghi, Cicoria, Bietola, Spinaci, Carciofi, Zucchine, Peperoni, Melanzane, Fagiolini) o crude (es: Iceberg, Trocadero, Gentile, Romana, Rucola, Valeriana, Radicchio, Finocchi, Pomodori, Indivia belga, Sedano, Carote, Cetrioli).

50. Indicami tra le diverse tipologie di **CARBOIDRATO** elencate di seguito se sono presenti **tipologie che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le tipologie che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Fonti di carboidrati: pasta, cereale in chicco (es: riso o farro o simili), patate, pane, derivato secco del pane (es: Crostini integrali tipo Buitoni, fette WASA Integrali, Gallette di Farro o Kamut o Riso o Mais, se è necessario utilizzeremo derivati secchi simili ma senza glutine).

51. **Quali pasti** principali giornalieri (colazione, pranzo, cena) consumi a **casa** e quali **fuori** durante la settimana? Se consumi dei pasti **fuori**, indicami: *

- 1) **Quante volte** a settimana (es: dal Lunedì al Venerdì oppure 2 volte a settimana, ecc.)?
- 2) **Dove** ti appoggi (Mensa, Bar, Gastronomia, Ristorante oppure se ti porti qualcosa da casa)?
- 3) Prenderesti in considerazione la **possibilità di prepararli a casa** e portarli con te (nel caso in cui non lo facessi già)? Oppure preferiresti **ricevere degli orientamenti** per la gestione del pasto in Mensa/Bar/Gastronomia/Ristorante.

52. **Quanti pasti fai** abitualmente ogni giorno (es: solo 2 pasti principali, oppure 3 pasti principali, o 3 pasti principali e 1 o 2 o 3 spuntini)? *

Indicami anche:

- 1) **Quali sono** esattamente (es: colazione, pranzo, cena, spuntino di metà mattina, spuntino di metà pomeriggio, spuntino dopo cena, ecc.)?
- 2) Nel caso in cui non ne facessi 5 (colazione, pranzo, cena + 2 spuntini), **saresti disposto/a a farne almeno 5?**

53. Riguardo alla tipologia di **colazione**:

*

1) Preferisci consumare una **colazione dolce** e una **salata** oppure solo opzioni dolci o solo salate?

2) Scrivimi, se esistono, anche **eventuali necessità personali particolari** per la colazione (es: un alimento che non può mancare, un abbinamento di cui non puoi fare a meno, ecc.).

54. Scrivi **2 tipologie di colazioni** che consumi più di frequente: *

55. In merito al **caffè**, se lo consumi (se non lo consumi scrivi "NO"), indicami: *

1) **Quanti caffè** consumi durante la giornata?

2) Sono **amari o dolcificati** con zucchero o con dolcificanti acalorici (tipo DIETIC classico o Stevia o Eritritolo)?

3) Nel caso dolcificassi il caffè abitualmente con lo zucchero ma ti proponessi di utilizzare in **alternativa dolcificanti acalorici naturali** come la Stevia o l'Eritritolo (rispetto alla Stevia non conferisce retrogusto), potremmo inserirli?

56. Se consumi **spuntini** durante il giorno allora indicami: *

1) **Cosa** ti capita di consumare abitualmente?

2) Scrivimi, se esistono, anche **eventuali necessità personali particolari** per gli spuntini (es: un alimento che non può mancare, spuntini pratici da consumare fuori casa, ecc.).

Se non li consumi scrivi "NO"

57. Riguardo al **pranzo**:

*

- 1) Solitamente consumi un **primo** piatto (a base di pasta o riso) o un **secondo** piatto (pietanza) o fai **entrambi** nello stesso pasto?
- 2) Indicami anche se per te è molto importante chiudere il pranzo con la **frutta fresca** o se ne potresti fare anche a meno.
- 3) Scrivimi, se esistono, **eventuali necessità personali particolari** per il pranzo.

58. Indicami se per **pranzo** prenderesti in considerazione la possibilità di consumare un **piatto unico** (insalata di cereale o patate) composto da:

*

- 1) **Cereale** integrale in chicco (es: Riso o simile) **o patate** comuni (o Americane)
+
- 2) **Pietanza**. Intendo per esempio: Fiocchi di Latte magri, Feta Light, Tofu, Piselli, Uova Intere (o solo Albumi), Affettato vegetale di Mopur o Lupini, Tempeh, Fagioli di Soia Edamame.
+
- 3) Porzione di **Verdura** cotta o cruda da consumare in maniera dissociata dal piatto unico oppure da spezzettare ed includere nel piatto unico.

59. Indicami se per **pranzo** prenderesti in considerazione il consumo di un pasto a * base di **Legumi** composto da:

1) **Legumi** da consumare **in zuppa o asciutti o in vellutata**

+

2) **Pane** tostato o derivato secco (es: Crostini integrali tipo Buitoni, fette WASA Integrali, Gallette di Farro o Kamut, pane o derivato senza glutine se è necessario)

+

3) Porzione di **Verdura** cotta (Minestrone o verdure a gradimento) o cruda.

60. Indicami se per **pranzo** prenderesti in considerazione il consumo di un pasto a * base di **Pasta**, composto da:

1) **Pasta** di Semola o integrale. Specificami anche se prenderesti in considerazione la pasta a base di **farina 100% Legumi come alternativa**.

+

2) Un **Condimento semplice** (sugo di pomodoro, pesto alla genovese, minestrone, verdure intere saltate in padella o in crema)

+

3) Eventuale **Pietanza**. Intendo per esempio: Fiocchi di Latte magri, Feta Light, Tofu, Piselli, Uova Intere (o solo Albume), Affettato vegetale di Mopur o Lupini, Tempeh, Fagioli di Soia Edamame.

+

4) Porzione di **Verdura** cotta o cruda. Riportami anche, se esistono, eventuali necessità personali particolari in merito all'utilizzo di pasta.

61. Per la **cena** le indicazioni saranno di abbinare (secondo ben precise frequenze * di assunzione settimanale):

1) Una **Pietanza** (es: Tempeh, Burger di Soia, Uova, Formaggi, Seitan, Affettato Vegetale di Mopur o Lupini, Tofu, Legumi)

+

2) **Pane** o patate o derivato secco (es: Crostini integrali Buitoni, fette WASA Integrali, Gallette di Farro o Kamut, pane o derivato senza glutine se è necessario)

+

3) Porzione di **Verdura** cruda o cotta

+

4) Porzione di **Frutta fresca** a fine pasto. Riportami anche, se esistono, eventuali necessità personali particolari per questo pasto.

Scrivi "OK" se non ci sono particolari necessità altrimenti riportami esigenze specifiche.

62. Riguardo agli **alcolici**:

*

1) Bevi **alcolici**?

2) Se si allora specificami se li bevi **quotidianamente o solo il fine settimana**.

3) Indicami la **quantità consumata** di vino (in bicchieri) o di birra (specificami quante birre piccole o grandi) o di drink (in bicchieri).

4) Nel caso in cui il consumo di alcol sia quotidiano, specificami se potresti **farne completamente a meno** o se saresti disponibile a **ridurlo**.

63. In questa prima fase il **pasto libero sarà 1 a settimana** all'interno della giornata ***** che più preferirai sfruttare per farlo. Al pasto libero si è "liberi" di consumare tutto ciò che desideriamo (pizza o qualsiasi primo piatto o secondo piatto o panino di tuo gradimento).

Scrivimi, se esistono, eventuali necessità personali particolari per questo pasto, altrimenti scrivi "OK".

64. Riportami di seguito i dati utili all'**emissione della fattura** che ti invierò una volta che sarà pronto il piano alimentare. I dati da riportare sono i seguenti: *

1) **Luogo di nascita**

2) **Via di residenza**

3) **Numero civico**

4) **CAP**

5) **Città**

6) **Codice fiscale.**

65. Con riferimento alla Legge 31/12/1996 "tutela delle persone e di altri soggetti al **trattamento dei dati personali**", il sottoscritto (ossia il richiedente la consulenza) spuntando la casella "Autorizzo" ed inviando il questionario esprime il proprio consenso ed autorizza il Dr. Bernardo Giammetta al trattamento dei dati personali limitatamente ai fini di dietoterapia. Prende atto inoltre che i propri dati personali possono essere inseriti in un archivio cartaceo o elettronico. *

Seleziona tutte le voci applicabili.

Autorizzo

Vegano

66. Indicami tra le diverse **FONTI PROTEICHE VEGETALI** elencate di seguito se sono presenti **alimenti che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inseriti nel piano. Scrivi soltanto gli alimenti che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Fonti proteiche vegetali: Lievito in scaglie, Tempeh, Burger Vegani fatti in casa, Seitan, Affettato Vegetale di Mopur o Lupini, Tofu, Legumi (es: Ceci, Fagioli, Piselli, Lenticchie, Soia Edamame).

67. Riguardo ai **CONDIMENTI** di base sarà inserito l'olio extravergine d'oliva. *

Specificami se potrebbe interessarti in alternativa anche l'avocado scrivendo "si avocado" oppure "no avocado".

68. Indicami tra le diverse tipologie di **VERDURA** elencate di seguito se sono presenti **tipologie che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le tipologie che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Verdure: cotte (es: Broccolo, Cavolfiore, Verza, Cime di rapa, Funghi, Cicoria, Bietola, Spinaci, Carciofi, Zucchine, Peperoni, Melanzane, Fagiolini) o crude (es: Iceberg, Trocadero, Gentile, Romana, Rucola, Valeriana, Radicchio, Finocchi, Pomodori, Indivia belga, Sedano, Carote, Cetrioli).

69. Indicami tra le diverse tipologie di **CARBOIDRATO** elencate di seguito se sono presenti **tipologie che non consumi assolutamente** e che quindi non vuoi vengano inserite nel piano. Scrivi soltanto le tipologie che non gradisci altrimenti, se gradisci tutto, lascia la casella di risposta vuota.

Fonti di carboidrati: pasta, cereale in chicco (es: riso o farro o simili), patate, pane, derivato secco del pane (es: Crostini integrali tipo Buitoni, fette WASA Integrali, Gallette di Farro o Kamut o Riso o Mais, se è necessario utilizzeremo derivati secchi simili ma senza glutine).

70. **Quali pasti** principali giornalieri (colazione, pranzo, cena) consumi a **casa** e quali **fuori** durante la settimana? Se consumi dei pasti **fuori**, indicami: *

- 1) **Quante volte** a settimana (es: dal Lunedì al Venerdì oppure 2 volte a settimana, ecc.)?
- 2) **Dove** ti appoggi (Mensa, Bar, Gastronomia, Ristorante oppure se ti porti qualcosa da casa)?
- 3) Prenderesti in considerazione la **possibilità di prepararli a casa** e portarli con te (nel caso in cui non lo facessi già)? Oppure preferiresti **ricevere degli orientamenti** per la gestione del pasto in Mensa/Bar/Gastronomia/Ristorante.

71. **Quanti pasti fai** abitualmente ogni giorno (es: solo 2 pasti principali, oppure 3 pasti principali, o 3 pasti principali e 1 o 2 o 3 spuntini)? *

Indicami anche:

- 1) **Quali sono** esattamente (es: colazione, pranzo, cena, spuntino di metà mattina, spuntino di metà pomeriggio, spuntino dopo cena, ecc.)?
- 2) Nel caso in cui non ne facessi 5 (colazione, pranzo, cena + 2 spuntini), **saresti disposto/a a farne almeno 5?**

72. Riguardo alla tipologia di **colazione**:

*

1) Preferisci consumare una **colazione dolce** e una **salata** oppure solo opzioni dolci o solo salate?

2) Scrivimi, se esistono, anche **eventuali necessità personali particolari** per la colazione (es: un alimento che non può mancare, un abbinamento di cui non puoi fare a meno, ecc.).

73. Scrivi **2 tipologie di colazioni** che consumi più di frequente: *

74. In merito al **caffè**, se lo consumi (se non lo consumi scrivi "NO"), indicami: *

1) **Quanti caffè** consumi durante la giornata?

2) Sono **amari o dolcificati** con zucchero o con dolcificanti acalorici (tipo DIETIC classico o Stevia o Eritritolo)?

3) Nel caso dolcificassi il caffè abitualmente con lo zucchero ma ti proponessi di utilizzare in **alternativa dolcificanti acalorici naturali** come la Stevia o l'Eritritolo (rispetto alla Stevia non conferisce retrogusto), potremmo inserirli?

75. Se consumi **spuntini** durante il giorno allora indicami: *

1) **Cosa** ti capita di consumare abitualmente?

2) Scrivimi, se esistono, anche **eventuali necessità personali particolari** per gli spuntini (es: un alimento che non può mancare, spuntini pratici da consumare fuori casa, ecc.).

Se non li consumi scrivi "NO"

76. Riguardo al **pranzo**:

*

- 1) Solitamente consumi un **primo** piatto (a base di pasta o riso) o un **secondo** piatto (pietanza) o fai **entrambi** nello stesso pasto?
- 2) Indicami anche se per te è molto importante chiudere il pranzo con la **frutta fresca** o se ne potresti fare anche a meno.
- 3) Scrivimi, se esistono, **eventuali necessità personali particolari** per il pranzo.

77. Indicami se per **pranzo** prenderesti in considerazione la possibilità di consumare un **piatto unico** (insalata di cereale o patate) composto da:

*

- 1) **Cereale** integrale in chicco (es: Riso o simile) **o patate** comuni (o Americane)
+
- 2) **Pietanza**. Intendo per esempio: Tofu, Piselli, Affettato vegetale di Mopur o Lupini, Tempeh, Fagioli di Soia Edamame, Legumi.
+
- 3) Porzione di **Verdura** cotta o cruda da consumare in maniera dissociata dal piatto unico oppure da spezzettare ed includere nel piatto unico.

78. Indicami se per **pranzo** prenderesti in considerazione il consumo di un pasto a * base di **Legumi** composto da:

1) **Legumi** da consumare **in zuppa o asciutti o in vellutata**

+

2) **Pane** tostato o derivato secco (es: Crostini integrali tipo Buitoni, fette WASA Integrali, Gallette di Farro o Kamut, pane o derivato senza glutine se è necessario)

+

3) Porzione di **Verdura** cotta (Minestrone o verdure a gradimento) o cruda.

79. Indicami se per **pranzo** prenderesti in considerazione il consumo di un pasto a * base di **Pasta**, composto da:

1) **Pasta** di Semola o integrale. Specificami anche se prenderesti in considerazione la pasta a base di **farina 100% Legumi come alternativa**.

+

2) Un **Condimento semplice** (sugo di pomodoro, pesto alla genovese, minestrone, verdure intere saltate in padella o in crema)

+

3) Eventuale **Pietanza**. Intendo per esempio: Tofu, Piselli, Affettato vegetale di Mopur o Lupini, Tempeh, Fagioli di Soia Edamame, Legumi.

+

4) Porzione di **Verdura** cotta o cruda. Riportami anche, se esistono, eventuali necessità personali particolari in merito all'utilizzo di pasta.

80. Per la **cena** le indicazioni saranno di abbinare (secondo ben precise frequenze * di assunzione settimanale):

1) Una **Pietanza** (es: Tempeh, Burger Vegani fatti in casa, Seitan, Affettato Vegetale di Mopur o Lupini, Tofu, Legumi)

+

2) **Pane** o patate o derivato secco (es: Crostini integrali Buitoni, fette WASA Integrali, Gallette di Farro o Kamut, pane o derivato senza glutine se è necessario)

+

3) Porzione di **Verdura** cruda o cotta

+

4) Porzione di **Frutta fresca** a fine pasto. Riportami anche, se esistono, eventuali necessità personali particolari per questo pasto.

Scrivi "OK" se non ci sono particolari necessità altrimenti riportami esigenze specifiche.

81. Riguardo agli **alcolici**:

*

1) Bevi **alcolici**?

2) Se si allora specificami se li bevi **quotidianamente o solo il fine settimana**.

3) Indicami la **quantità consumata** di vino (in bicchieri) o di birra (specificami quante birre piccole o grandi) o di drink (in bicchieri).

4) Nel caso in cui il consumo di alcol sia quotidiano, specificami se potresti **farne completamente a meno** o se saresti disponibile a **ridurlo**.

82. In questa prima fase il **pasto libero sarà 1 a settimana** all'interno della giornata ***** che più preferirai sfruttare per farlo. Al pasto libero si è "liberi" di consumare tutto ciò che desideriamo (pizza o qualsiasi primo piatto o secondo piatto o panino di tuo gradimento).

Scrivimi, se esistono, eventuali necessità personali particolari per questo pasto, altrimenti scrivi "OK".

83. Riportami di seguito i dati utili all'**emissione della fattura** che ti invierò una volta che sarà pronto il piano alimentare. I dati da riportare sono i seguenti: *

1) **Luogo di nascita**

2) **Via di residenza**

3) **Numero civico**

4) **CAP**

5) **Città**

6) **Codice fiscale.**

84. Con riferimento alla Legge 31/12/1996 "tutela delle persone e di altri soggetti al **trattamento dei dati personali**", il sottoscritto (ossia il richiedente la consulenza) spuntando la casella "Autorizzo" ed inviando il questionario esprime il proprio consenso ed autorizza il Dr. Bernardo Giammetta al trattamento dei dati personali limitatamente ai fini di dietoterapia. Prende atto inoltre che i propri dati personali possono essere inseriti in un archivio cartaceo o elettronico. *

Seleziona tutte le voci applicabili.

Autorizzo

Questi contenuti non sono creati né avallati da Google.

Google Moduli