

# ĆELIJSKA PROTEKCIJA



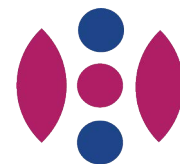
- |  |                                       |         |                      |
|--|---------------------------------------|---------|----------------------|
| 1. Jedem najmanje 5 kom. voća i povrća dnevno                          | Ne                                    | Da      |                      |
| 2. Jedem organsko voće i povrće  | Nikada                                | Ponekad | Često                |
| 3. Jedem hranu sa roštilja   | Nikada                                | Ponekad | Često                |
| 4. Konzumiram dimljene proizvode                                       | Nikada                                | Ponekad | Često                |
| 5. Konzumiram ceđene sokove od voća ili povrća                         | Nikada                                | Ponekad | Često                |
| 6. U ishrani koristim začine, aromatično bilje                         | Nikada                                |         |                      |
|  | 1 do 3 puta nedeljno                  |         |                      |
|  | Više od 3 puta nedeljno               |         |                      |
| 7. Pijem biljne čajeve od ruzmarina, sladića, čička, zelenog anisa ... | Nikada                                | Ponekad | Često                |
| 8. Pijem zeleni čaj, crni čaj  | Nikada                                |         |                      |
|  | 1 do 3 puta nedeljno                  |         |                      |
|  | Više od 3 puta nedeljno               |         |                      |
| 9. Pijem crveno vino   | Nikada                                |         | 1 do 5 čaša nedeljno |
|  | 1 do 3 čaše dnevno                    |         |                      |
| 10. Konzumiram crnu čokoladu   | Manje od 2 kockice / dan              |         |                      |
|  | 2 do 4 kockice / dan                  |         |                      |
|  | Preko 4 kockice / dan                 |         |                      |
| 11. Uglavnom konzumiram kao začinsko ulje:                             | Suncokretovo ulje                     |         |                      |
|  | Ulje kikirikija                       |         |                      |
|  | Ulje semenki grožđa                   |         |                      |
|  | Maslinovo ulje                        |         |                      |
|  | Ulje uljane repice                    |         |                      |
|  | Ulje oraha                            |         |                      |
|  | Smeša ulja maslina/repica             |         |                      |
|  | Mešavina ulja repice / oraha          |         |                      |
|  | Ostalo (susam, argan, parafin, _____) |         |                      |
| 12. Jedem brokoli, kupus, artičoku, repu, rotkvice, beli luk, crni luk | Nikada                                |         |                      |
|  | Ponekad                               |         |                      |
|  | Često                                 |         |                      |

# ĆELIJSKA KOMUNIKACIJA



1. Uglavnom konzumiram kao začinsko ulje:
- Suncokretovo ulje
  - Ulje kikirikija
  - Ulje semenki grožđa
  - Maslinovo ulje
  - Ulje uljane repice
  - Ulje oraha
  - Smeša ulja maslina/repica
  - Mešavina ulja repice / oraha
  - Ostalo (susam, argan, parafin, \_\_\_\_\_)
2. U proseku svakodnevno konzumiram ulje za začine
- 0 do 1 kašike / dan                      2 do 3 kašike / dan  
više od 3 kašike / dan
3. Svoja ulja za začine dopunjavam i uljem od divljeg lana (*Camelina sativa*)
- Nikada                                      1 do 3 puta nedeljno  
Više od 3 puta nedeljno
4. Konzumiram hladno presovano devičansko ulje
- Ne                      Da
5. Uglavnom koristim kao masnoću za kuvanje
- Ništa                      Ulje                      Maslac  
Puter                      Svinjsku mast
6. Jedem ribu
- Nikada                                      Manje od 2 puta nedeljno  
2 ili više puta nedeljno
7. Jedem masnu ribu (sardine, skuša, morski plodovi, losos, pastrmka)
- Nikada                                      Manje od 2 puta nedeljno  
2 ili više puta nedeljno
8. Jedem orahe, bademe
- Nikada                      Ponekad                      Često
9. Jedem sušeno voće (suve kajsije, smokve, suve šljive...)
- Nikada                                      1 do 3 puta nedeljno  
Više od 3 puta nedeljno
10. Konzumiram svakodnevno gazirana pića (koka kola npr., ekvivalentno konzervi od 330 ml)
- Nikada  
1 do 3 puta nedeljno  
4 puta nedeljno ili jednom dnevno  
Više od jednom dnevno
11. Jedem obroke BEZ bilo kakvog voća i povrća
- Nikada                                      1 do 3 puta nedeljno  
Više od 3 puta nedeljno
12. Držim dijete sa visokim udelom proteina (poput Dukanove, Stilmanove ili Atkinsonove dijete)
- Nikada  
Redovno (1 do 3 dana nedeljno)  
Često (4 do 5 dana u nedelji)  
Na duži period (1 mesec i više)

## FUNKCIJA DIGESTIVNOG SISTEMA



- |   |                         |                         |
|---|-------------------------|-------------------------|
| 1. Konzumiram više od 3 čaše vina dnevno  | Ne                      | Da                      |
| 2. Redovno konzumiram žestoka alkoholna pića (aperitiv, dižestiv)   | Ne                      | Da                      |
| 3. Jedem jače začinjena jela  | Nikada                  |                         |
|   | 1 do 3 puta nedeljno    |                         |
|   | Više od 3 puta nedeljno |                         |
| 4. Svakodnevno konzumiram proizvode od kravljeg mleka   | Nikada                  | Samo jedan              |
|   | 2 do 3                  | Više od 3               |
| 5. Od proizvoda od kravljeg mleka najčešće konzumiram:  | Tečne proizvode         | Jogurt ili kiselo mleko |
|   | Sireve                  | Od svega pomalo         |
|   | Ništa                   |                         |
| 6. Svakodnevno konzumiram mlečne proizvode od kozijeg, ovčijeg mleka ili biljnog porekla (soja, ovas, bademi itd.)  | Ne                      | Da                      |
| 7. Svaki dan konzumiram mahunarke (pasulj, grašak, soja, bob, sočivo) i / ili integralne žitarice (integralni pirinač, integralni hleb, integralna testenina ...) | Ne                      | Da                      |
| 8. Redovno jedem banane   | Ne                      | Da                      |
| 9. Redovno jedem ohlađeni krompir   | Ne                      | Da                      |
| 10. Redovno jedem pečurke, piletinu...  | Ne                      | Da                      |
| 11. Redovno konzumiram voćne sokove   | Ne                      | Da                      |
| 12. Redovno konzumiram šljive, suve šljive, kivi, kupus, dinje, nezrele banane, agrume (pomorandže, grejfrut, limun ...)  | Ne                      | Da                      |

# FUNKCIJA MOZGA



1. Svaki dan konzumiram porciju proteina (meso ili riba ili 2 jaja)	0 porcija 1 ili 2 porcije dnevno	Više porcija nedeljno Više od 2 porcije dnevno
2. Jedem proteine za doručak (krem sir, jogurti, mladi sir, jaja, šunka, sir, slanina ...)	Nikada Svakodnevno	Ponekad
3. Jedem porcije žitarica (hleb, testenine, pirinač ...)	0 porcija 1 ili 2 porcije dnevno	Više porcija nedeljno Više od 2 porcije dnevno
4. Konzumiram mahunarke (pasulj, sočivo, boraniju, grašak, leblebije ...), sušeno voće (kajsije, suvo grožđe ...)	Nikada Svakodnevno	Ponekad
5. Svakodnevno jedem zeleno lisnato povrće (spanać, motovilec, potočarka, zelena salata ...)	Ne          Da	
6. Konzumiram mineralne vode bogate magnezijumom koje sadrže više od 50mg/l magnezijuma poput Mg Mivela, Donat MG i sl. (1 porcija = 250ml)	0 porcija 2 porcije 4 ili više porcija	1 porcija 3 porcije
7. Jedem masnu ribu (sardine, skuša, morski plodovi, losos, pastrmka)	Nikada Manje od 2 puta nedeljno 2 ili više puta nedeljno	
8. Dnevno konzumiram začinsko ulje	Suncokretovo ulje Ulje kikirikija Ulje semenki grožđa Maslinovo ulje Ulje uljane repice Ulje oraha Smeša ulja maslina/repica Mešavina ulja repice / oraha Ostalo (susam, argan, parafin, _____)	
9. Užinam obično u 16:00 ili 17:00 časova.	Nikada Svakodnevno	Ponekad
10. Tokom dana popijem puno kafe ili gaziranih pića (koka kole i sl.)	Nikada Svakodnevno	Ponekad
11. Predveče jedem čokoladu, kolače, slatkiše ili popijem aperitiv	Nikada Svakodnevno	Ponekad
12. Jedem 5 kom. voća i povrća dnevno	Ne          Da	

# KARDIOMETABOLIČKI UPITNIK



- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Svaki dan pojedem 5 kom. voća i povrća  | Ne  | Da  |
| 2. U ishrani koristim začine, aromatično bilje   | Nikada  | 1 do 3 puta nedeljno<br>Više od 3 puta nedeljno |
| 3. Pijem zeleni čaj, crni čaj  | Nikada  | 1 do 3 puta nedeljno<br>Više od 3 puta nedeljno |
| 4. Pijem crveno vino   | Nikada  | 1 do 5 čaša nedeljno<br>1 do 3 čaše dnevno      |
| 5. Uglavnom konzumiram kao začinsko ulje:  | Suncokretovo ulje<br>Ulje kikirikija<br>Ulje semenki grožđa<br>Maslinovo ulje<br>Ulje uljane repice<br>Ulje oraha<br>Smeša ulja maslina/repica<br>Mešavina ulja repice / oraha<br>Ostalo (susam, argan, parafin, _____) |   |
| 6. U proseku konzumiram začinsko ulje svaki dan  | 0 do 1 kašika dnevno<br>Više od 3 kašike dnevno   | 2 do 3 kašike dnevno                            |
| 7. Jedem masnu ribu (sardine, skuša, morski plodovi, losos, pastrmka)                                      | Nikada<br>Manje od 2 puta nedeljno<br>2 ili više puta nedeljno  |   |
| 8. Jedem crveno meso više od dva puta nedeljno   | Ne  | Da  |
| 9. Konzumiram slatke proizvode (slatkiši, peciva, džem, med, čokolada, kolači ...)                         | Nikada<br>Više od 3 puta nedeljno   | 1 do 3 puta nedeljno                            |
| 10. Jedem hranu bogatu solju (gotova jela, supe iz kesice, čips, mesne prerađevine itd.)                   | Nikada<br>Više od 3 puta nedeljno   | Povremeno                                       |
| 11. Redovno konzumiram maslac, kobasice, paštete, masne sireve, peciva, kikiriki, belu ili mlečnu čokoladu | Nikada<br>Svaki dan   | Više od jednom nedeljno                         |
| 12. Navikao sam na večeru ili doručak bez ugljenih hidrata (hleb, skrob, šećer, voće ...)                  | Ne  | Da  |