

پرسشنامه بسامد خوراک

ملاحظات	متوسط بار مصرف در سال گذشته				مقدار	مواد غذایی	کد ارقام غذایی
	سال	ماه	هفته	روز			
					۱ کف دست	نان لواش (تنوری، ماشینی)	۱
					۱ کف دست	نان بربری	۲
					۱ کف دست	نان سنگک	۳
					۱ کف دست	نان تافتون	۴
					۱ کف دست	نان باگت و انواع نانهای فانتزی	۵
					۱ کف دست	نان سبوس دار (دان، قهوه ای، جوو.)	۶
					۱ کف دست	سایر نانها (نان قندی، شیرمال، سوخاری و....)	۷
					۱ بشقاب غذاخوری	برنج پخته	۸
					۱ کفگیر	ماکارونی پخته	۹
					۱ لیوان	رشته (ورمیشل پخته)	۱۰
					۱ لیوان	رشته پخته	۱۱
					۱ استکان شستی	آرد گندم	۱۲
					۱ ق غ	جو پخته	۱۳
					۱ ق غ	بلغور پخته	۱۴
					۱ ق غ	عدس	۱۵
					۱ ق غ	لوبیا (سفید، چیتی، قرمز)	۱۶
					۱ ق غ	نخود	۱۷
					۱ ق غ	باقلا پخته	۱۸
					۱ ق غ	سویا	۱۹
					۱ ق غ	ماش	۲۰
					۱ ق غ	لپه	۲۱
					۱ تکه خورشتی	گوشت گاو یا گوساله	۲۲
					۱ تکه خورشتی	گوشت گوسفند	۲۳
					-	گوشت چرخ کرده	۲۴
					۱ قطعه متوسط	مرغ، جوجه با پوست	۲۵
					۱ قطعه متوسط	مرغ، جوجه بدون پوست	۲۶
					-	ماهی (به استثنای کنسروتن) با ذکر نوع	۲۷
					۱/۲ قوطی	تن ماهی (کنسرو)	۲۸
					۱ عدد	همبرگر	۲۹
					۱ عدد (کوکتل، آلمانی)	سوسیس	۳۰
					۱ برش	کالباس	۳۱

				۱ تکه متوسط	دل، جگروقلوه	۳۲
				۱ قطعه	سیرابی، شیردان	۳۳
				۱ عدد کامل	زبان	۳۴
				۱ عدد کامل	مغز	۳۵
				۱ عدد کامل	کله	۳۶
				۱ عدد	پاچه	۳۷
				۱ عدد	تخم مرغ	۳۸
				۱ لیوان	شیر بدون چربی، کم چربی (>۲/۵٪)	۳۹
				۱ لیوان	شیر با چربی معمولی ۲/۵٪	۴۰
				۱ لیوان	شیر پر چرب <۲/۵٪ چربی	۴۱
				۱ ش تجاری	شیر کائو	۴۲
				۱ ش تجاری	شیر شکلاتی	۴۳
				۱ ق غ	ماست چکیده	۴۴
				۱ کاسه ماست خوری	ماست کم چرب/معمولی	۴۵
				۱ کاسه ماست خوری	ماست پر چرب	۴۶
				۱ ق غ	ماست خامه ای	۴۷
				۱ قوطی کبریت	پنیر (به استثنای لیقوان و خامه ای)	۴۸
				۱ قوطی کبریت	پنیر خامه ای ولیقوان	۴۹
				۱ لیوان	دوغ	۵۰
				۱ ق غ	خامه و سرشیر	۵۱
				۱/۲ لیوان	بستنی سنتی	۵۲
				۱/۲ لیوان	بستنی غیر سنتی	۵۳
				۱ قوطی کبریت	کره (آنچه به غذا افزوده می شود)	۵۴
				۱ قوطی کبریت	مارگارین، آنچه به غذا افزوده میشود.	۵۵
				۱ ق غ	کشک	۵۶
				۱/۲ لیوان	کاهو خرد شده	۵۷
				۱ عدد متوسط	گوجه فرنگی	۵۸
				۱ عدد متوسط	خیار	۵۹
				۱ پیش دستی	سبزی خوردن	۶۰
				۱/۲ لیوان	سبزی خورشتی، آش، کوکو پخته	۶۱
				۶*۶ قطعه	کدو حلوائی	۶۲
				۱ عدد متوسط	کدو خورشتی	۶۳
				۱ عدد متوسط	بادمجان پخته	۶۴
				۱/۲ لیوان	کرفس پخته	۶۵
				۱ عدد متوسط	سیب زمینی	۶۶
				۱۰ خلال متوسط	سیب زمینی سرخ کرده	۶۷
				۱/۲ لیوان	نخود پخته	۶۸

				۱ ق غ	لوبیا سبز پخته	۶۹
				۱ عدد متوسط	هویج خام	۷۰
				۱ عدد متوسط	هویج پخته	۷۱
				۱ حبه	سیر	۷۲
				۱ عدد متوسط	پیاز خام	۷۳
				۱ ق غ	پیاز سرخ کرده	۷۴
				کاسه ماست خوری	کلم (شامل سفید، قرمز، قمری، گل کلم و کلم بروکلی)	۷۵
				۱ عدد متوسط	فلفل دلمه ای	۷۶
				۲۰ برگ متوسط	اسفناج خام	۷۷
				۱/۲ لیوان	اسفناج پخته	۷۸
				۱ عدد متوسط	شلغم	۷۹
				۱/۲ لیوان	قارچ پخته	۸۰
				۱ عدد متوسط	فلفل سبز	۸۱
				۱ عدد متوسط	ذرت و بلال	۸۲
				۱ ق غ	رب گوجه فرنگی / اسس گوجه فرنگی	۸۳
				۱ ق غ	ترشی باذکر محتویات	۸۴
				۱ ق غ	شور با ذکر محتویات	۸۵
				۱ عدد متوسط	خیار شور	۸۶
				۱ طالبی متوسط	طالبی	۸۷
				۱ قاچ متوسط	خریزه	۸۸
				۱ قاچ متوسط	هندوانه	۸۹
				۱ عدد متوسط	گلابی	۹۰
				۱ عدد متوسط	زرد آلو	۹۱
				۱۰ عدد متوسط	گیلاس	۹۲
				۱ عدد متوسط	سیب	۹۳
				۱ عدد متوسط	هلو	۹۴
				۱ عدد متوسط	شلیل	۹۵
				۱ عدد متوسط	گوجه سبز	۹۶
				۱ عدد متوسط	انجیر تازه	۹۷
				۱ عدد متوسط	انجیر خشک	۹۸
				۱ خوشه کوچک	انگور	۹۹
				۱ عدد متوسط	کیوی	۱۰۰
				۱ عدد متوسط	گریپ فروت	۱۰۱
				۱ عدد متوسط	پرتقال	۱۰۲
				۱ عدد متوسط	خرمالو	۱۰۳
				۱ عدد متوسط	نارنگی	۱۰۴
				۱ عدد متوسط	انار	۱۰۵
				۱ عدد متوسط	خرما	۱۰۶

				۱ عدد متوسط	آلو(زرد و قرمز)	۱۰۷
				۱۰ عدد متوسط	آلبالو	۱۰۸
				۳ عدد متوسط	توت فرنگی	۱۰۹
				۱ عدد متوسط	موز	۱۱۰
				۱ عدد متوسط	لیمو شیرین	۱۱۱
				۱ عدد متوسط	لیمو ترش	۱۱۲
				الیوان	آب گریپ فروت	۱۱۳
				الیوان	آب پرتقال	۱۱۴
				الیوان	آب سیب	۱۱۵
				الیوان	آب طالبی	۱۱۶
				الیوان	زغال اخته	۱۱۷
				الیوان	آناناس تازه	۱۱۸
				الیوان	آناناس کنسرو	۱۱۹
				۱ ق غ	کشمش	۱۲۰
				کاسه ماست خوری	گرماک	۱۲۱
				۱۰ عدد متوسط	توت تازه	۱۲۲
				۲۰ عدد متوسط	توت خشک	۱۲۳
				۱۰ عدد متوسط	برگه هلو	۱۲۴
				۲۰ عدد متوسط	برگه زردآلو	۱۲۵
				—	کمپوت میوه جات با ذکر نوع و مقدار	۱۲۶
				۱۰ عدد متوسط	زیتون سبز	۱۲۷
				اق غ	روغن نباتی جامد	۱۲۸
				اق غ	روغن مایع	۱۲۹
				اق غ	روغن زیتون	۱۳۰
				۱ تکه متوسط	پیه	۱۳۱
				اق غ	روغن حیوانی	۱۳۲
				اق غ	سس مایونز	۱۳۳
				۲۰ عدد مغز	بادام زمینی	۱۳۴
				۱۰ عدد مغز	بادام	۱۳۵
				۱ عدد مغز کامل	گردو	۱۳۶
				۱۰ عدد	پسته	۱۳۷
				۱۰ عدد	فندق	۱۳۸
آفتابگردان، هندوانه یا کدو				کاسه ماست خوری	تخمه (آفتابگردان، هندوانه، کدو)	۱۳۹
				—	بیسکویت با ذکر نوع و اندازه	۱۴۰
				عدد	کراکر	۱۴۱
				عدد	کیک یزدی	۱۴۲
				۱ برش متوسط	کیک (خانگی، تولدو.....)	۱۴۳
				۱ عدد	سایر کیکها و کلوچه	۱۴۴

				۱ عدد متوسط	شیرینی خشک	۱۴۵
				۱ عدد متوسط	شیرینی تر	۱۴۶
				۱ لیوان	چای	۱۴۷
				۱۰ حبه	قند یا شکر پنیر	۱۴۸
				۱ ق غ	شکر	۱۴۹
				۱/۲ عدد	حلوا شکری	۱۵۰
				۱ ق غ	عسل	۱۵۱
نوع				۱ ق غ	مربا با ذکر نوع	۱۵۲
				۱ عدد	شکلات کاکائویی با ذکر نوع	۱۵۳
				۱ عدد	آبنبات	۱۵۴
				۱ تکه متوسط	نبات	۱۵۵
				۱ بسته	پفک	۱۵۶
				۱ بسته	چیپس	۱۵۷
				۱ عدد متوسط	گز	۱۵۸
				۱ قطعه	سوهان	۱۵۹
				۱۰ عدد	نقل	۱۶۰
				۱ ق غ	کرم کارامل	۱۶۱
				۱ ق غ	حلوا خانگی	۱۶۲
				۱ عدد	پیراشکی	۱۶۳
				۱ لیوان	قهوه یا نسکافه	۱۶۴
				۱ لیوان	نوشابه حاوی گلوکز	۱۶۵
				۱ (بسته) لیوان	آبمیوه صنعتی	۱۶۶
				۱ ق م	آبلیمو (آبغوره)	۱۶۷
				۱ ق چ	نمک	۱۶۸

نام و نام خانوادگی و امضا تکمیل کننده پرسشنامه:

تاریخ تکمیل پرسشنامه: