

Příloha 3 - jídelníček respondenta

Respondent č. 1

Název	Množství	Energie (kcal)	Bílkoviny [g]	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Vláknina [g]
Snídaně							
Čaj zelený bez cukru	1 x 300 ml	1	0	0,3		0	
Šunka nejvyšší jakosti 95% masa	2 x plátek (20 g)	44	8	0,04	0,04	1	0
Žervé klasik Pilos	1/2 balení (80 g)	82	4	2	2	6	
Celozrnný chléb	120 g	313	14	46	2	8	6
Voda čistá	1 x 300 ml	0	0	0	0	0	
Vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166	14	1	0,37	12	
Rajče keříkové	120 g		1				1,2
Voda čistá	1 x 750 ml	0	0	0	0	0	
Oběd							
Pečený losos	1 x porce (150 g)	263	38	0		12	
Kuskus se zeleninou	300 g	478	6	75		15	10
Lněný olej	2 x lžička (5 ml)	90	0	0	0	10	
Odpolední svačina							
Káva espresso bez mléka	1 x 150 ml	7	0,3	0	0	0,6	0

Jablko	1 x kus (150 g)	94	0,56	19	16	0,6	5
Voda čistá	500 ml	0	0	0	0	0	
Kefírové mléko nízkotučné jahodové	1 x balení (450 g)	275	13	47	47	4	0
Pomeranč	1 x kus (150 g)	75	1	17	11	0,33	5
Večeře							
Olej olivový extra panenský	2 x lžička (5 ml)	82	0	0	0	9	0
Kuřecí prsa	125 x 1 g	132	29	0	0	2	
Batáty	270 x 1 g	223	5	46	11	0,38	8
Ovocný čaj bez cukru	1 x hrnek (250 ml)	3	0	0,75	0	0	0
Salát hlávkový	1 x porce (100 g)						
Denní součet		2328	134	254,09	89,41	80,91	35,2
Pitný režim (l)	2,73						

Zdroj: vlastní data

Příloha 4 - jídelníček respondenta

Respondentka č. 2

Název	Množství	Energie (kcal)	Bílkoviny [g]	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Vláknina [g]
Snídaně							
Okurka salátová	1 x 150 g	24	1	3	2	0,27	1
Rajče keříkové	75 x 1 g	15	0,68	3	2	0,15	0,75
Debrecínská pečeně vepřová	1 x 100 g	96	17	2	0,9	2	
Cottage cheese light Tesco	1 x balení (200 g)	135	22	2	2	4	0
Houska obyčejná	1 x 60 g	173	5	36		0,6	2
Ovocný čaj s jedním cukrem	1 x 250 ml	50	0	12	12	0	0
Káva s mlékem	1 x hrnek (150 ml)	18	0,75	2	2	1	
Dopolední svačina							
Muffin čokoládový	1 x kus (100 g)	377	4	54	33	16	1
Voda čistá	1 x sklenice (250 ml)	0	0	0	0	0	
Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	1 x balení (140 g)	81	14	5	5	0,42	0
Oběd							
Twix tyčinka	1 x balení (51 g)	251	2	33	25	12	0,76
Zapečené těstoviny s kuřecím masem, brokolicí a smetanou	340 x 1 g	522	41	56	7	13	4
Coca-Cola Zero	1 x sklenice (250 ml)	0,54	0	0	0	0	0
Odpolední svačina							
Banán	1 x velký kus (110 g)	103	1	24	21	0,22	2

Protein Nutrend	30 x 1 g	119	22	2	2	2	0,54
Voda čistá	1 x 750 ml	0	0	0	0	0	
Večeře							
Zelenina mix	1 x 150 g	32	1	5	0,3	0	4
Slunečnicový olej	1 x lžička (5 ml)	45	0	0		5	
Kuřecí prsa	1 x porce (150 g)	158	35	0	0	2	
Voda čistá	1 x 300 ml	0	0	0	0	0	
Jasmínová rýže	70 x 1 g	246	4	56	0,35	0,56	1
Denní součet		2445,54	170,43	295	114,55	59,22	17,05
Pitný režim (l)	1,95						

Zdroj: vlastní data

Respondentka č. 3

Název	Množství	Energie (kcal)	Bílkoviny [g]	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Vláknina [g]
Snídaně							
Zelený čaj	1 x hrnek (250 ml)	1	0	0,25		0	
Voda čistá	1 x 300 ml	0	0	0	0	0	
Tvaroh tučný Pilos	80 x 1 g	105	7	3	3	7	0
Ovesné vločky	60 x 1 g	240	8	41	0,92	4	4
Protein	1 x porce (25 g)	99	19	2	2	2	0,45
Kokosový olej	1 x lžice (10 ml)	89	0,02	0		10	
Mražené lesní ovoce	1 x porce (50 g)	27	0,6	3	3	0,2	3
Dopolední svačina							
Eidam sýr 30% tuku	2 x 20 g	105	12	0,56	0,04	6	0
Avokádo	40 x 1 g	64	0,64	2	0,2	5	2
Voda čistá	1 x sklenice (500 ml)	0	0	0	0	0	
Rýžové chlebíčky Racio	4 x kus (10 g)	155	3	32	0,2	1	1
Krůtí šunka 92% masa Pikok	2 x plátek (13 g)	22	5	0,13	0,03	0,16	
Oběd							

Cibule	1 x kus (70 g)	30	0,99	6	4	0,17	2
DrWitt rybíz, brusinka, ibišek	1 x balení (750 ml)	5	0	4	0	0	
Rýže	55 x 1 g	190	4	43	0	0	0,82
Kuřecí prsa	1 x 100 g	106	23	0	0	2	
Mražená kukuřice	1 x malá porce (30 g)	24	0,74	4	1	0,15	0,72
Kokosový olej	1 x lžička 5 ml	44	0,01	0	0		4,93
Potréninkové jídlo 1							
Banán	1 x kus (90 g)	85	1	20	17	0,18	2
Protein	1 x porce (25 g)	99	19	2	2	2	0,45
Voda čistá	1 x 750 ml	0	0	0	0	0	
Potréninkové jídlo 2							
Vejce	3 x kus (55 g)	249	20	2	0,56	18	
Rýže	60 x 1 g	208	4	47	0	0	0,9
Večeře							
Těstoviny syrové	65 x 1 g	226	8	44		1	4
Kuřecí prsa	1 x 100 g	106	23	0	0	2	
Zelenina mix	1 x 150 g	32	1	5	0,3	0	4
Kečup	1 x lžíce (20 g)	22	0,35	5	5	0,09	0,28

Voda čistá	1 x sklenice (250 ml)	0	0	0	0	0
Denní součet		2333	160,35	265,94	39,25	60,95
Pitný režim (l)	2,8					

Zdroj: vlastní data

Příloha 6 - jídelníček respondenta

Respondentka č. 4

Název	Množství	Energie (kcal)	Bílkoviny [g]	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Vláknina [g]
Snídaně							
Domáci ovocný salát	1 x 200 g	215	6	44	26	1,4	6
Natural jogurt soya and almond	1x 150 g	81	5,85	3,45	3,3	4,2	1,65
Domáci granola	40 x 1 g	188	6	24	7	8	3
Černá káva bez cukru	1 x hrnek (200 ml)	0	0	0	0	0	0
Bio sójový nápoj	80 x 1 ml	31	2,88	0,56	0,56	1,76	0,64
Voda s mátou a citrónem	1 x sklenice (500 ml)	4	0	0		0	
Oběd							
Bio cizrnový salát se zeleninou a							
mořskou řasou Veggie	1 x balení (150 g)	328	5,1	15	5,91	27	4,2
Fresh juice pomerančový	1 x 400 ml	155	2	36	36	0	0,8

Odpolední svačina

Voda čistá	1 x 750 ml	0	0	0	0	0	
Jahody	220 x 1 g	76	2	14	9	0,81	4
Slunečnicové semínko	75 x 1 g	438	15,6	9	0,1	38,6	6
Večeře							
Olivový olej	1 x 15 ml	123	0	0	0	14	0
Cherry rajčata	2 x 100 g	47	2	8	5	0,4	2
Balzamikový ocet	1 x porce (5 ml)	3	0,03	0,85		0	0
Bio tempeh uzený	100 x 1 g	290	20	10	8,8	36,1	10,26
Denní součet		1979	67,46	164,86	101,67	132,27	38,55
Pitný režim (l)	1,85						

Zdroj: vlastní data

Příloha 7 - jídelníček respondenta

Respondent č. 5

Název	Množství	Energie (kcal)	Bílkoviny [g]	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Vláknina [g]
Snídaně							
Jablko	1 x kus (150 g)	94	0,56	19	16	0,6	5
Borůvkový sójový jogurt	1 x balení (150 g)	105	5,55	12,3	11,85	3,3	1,5
Eidam 20 % Madeta	2 x plátek (17 g)	80	11	0,68	0,68	4	
Chléb žitný	100 x 1 g	241	8	48	2	1	6
Lučina čistá chuť přírody čerstvá	50 x 1 g	135	4	1	0,9	13	0
Káva espresso	1 x hrnek (30 ml)	1	0,06	0	0	0,12	0
Voda čistá	1x sklenice (200 ml)	0	0	0			
Dopolední svačina							
Voda čistá	1 x 750 ml	0	0	0	0	0	
Oběd							
Sushi bowl s lososem	450 x 1 g	492	32	59	15	13	7
Špaldová buchta s ovocem	70 x 1 g	187	3	25	13	8	0,67
Káva espresso	1 x hrnek (30 ml)	1	0,06	0	0	0,12	0
Odpolední svačina							
Pekanové ořechy	40 x 1 g	300	4	6	2	28	4
Voda čistá	1 x 300 ml	0	0	0	0	0	
Kombucha malina	1 x porce (240 ml)	53	0	13	13	0	0

Večeře

Kuřecí prsa	110 x 1 g	116	25	0	0	2	
Olivový olej	1 x lžička (5 ml)	41	0	0	0	5	0
Cuketa	1 x porce (50 g)	11	0,74	1	1	0,16	0,54
Červená cibule	1 x kus (50 g)	25	0,75	5	4	0,05	1
Voda čistá	1 x 300 ml	0	0	0	0	0	
Mátový čaj	250 x 1 ml	5	0	0		0	
Pečené brambory	120 x 1 g	164	3	28	4	4	4
Červená paprika	1 x 50 g	18	0,5	3	2	0,15	0,85

Denní součet

Pitný režim (l)	2,1	2069	98,22	220,98	85,43	82,5	30,56
------------------------	-----	------	-------	--------	-------	------	-------

Zdroj: vlastní data

Příloha 8 - jídelníček respondenta

Respondentka č. 6

Název	Množství	Energie (kcal)	Bílkoviny [g]	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Vláknina [g]
Snídaně							
Dopolední svačina							
Voda čistá	1 x sklenice (250 ml)	0	0	0	0	0	
Jahodový donut Tesco	2 x kus (58 g)	294	3	26		20	0,28
Káva s mlékem bez cukru	1 x hrnek (250 ml)	31	1	2	2	2	
Oběd							
Rýže	60 x 1 g	207	5	47		0,18	
Voda čistá	1 x sklenice (250 ml)	0	0	0	0	0	2
Krůtí prsa restovaná	1 x porce (150 g)	244	36	0,75		11	
Zelenina mix	1 x 100 g	33	1	5	3	0,5	2
Slunečnicový olej	1 x lžička (5 ml)	45	0	0		5	
Káva espresso	1 x hrnek (30 ml)	1	0,06	0	0	0,12	0
Odpolední svačina							
Proteinový puding	1 x balení (200 g)	152	20	11	8	3	0
Ořechy kešu	1 x porce (20 g)	117	3	5	1	9	0,42

Voda čistá	1 x 300 ml	0	0	0	0	0	
Káva s mlékem	1 x hrnek (250 ml)	31	1	2	2	2	
Večeře							
Máslo	1 x porce (20 g)	150	0,14	0,1	0,11	17	
Strouhaný tvaroh	1 x porce (50 g)	63	13	0,65	0,65	0,4	0
Moučkový cukr	1 x lžice (10 g)	39	0	10	10	0	0
Tvarohové knedlíky jahodové	1 x porce (200 g)	406	15	60	20	11	4
Voda čistá	1 x 200 ml	0	0	0	0	0	
Denní součet		1813	98,2	169,5	46,76	81,2	8,7
Pitný režim (l)	1,5						

Zdroj: vlastní data

Množství

Příloha 9 - jídelníček respondenta

Respondentka č. 7

		Energie (kcal)	Bílkoviny [g]	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Vláknina [g]
Název							
Emco ovesné vločky s vlákninou	1 x porce (50 g)	173	8	26	0,85	3	8
Protein	15 x 1 g	60	11	1	1	1	0,27
Ovocný čaj	1 x hrnek (500 ml)	6	0	2	0	0	0
Banán	0,5 x kus (110 g)	52	0,66	12	10	0,11	1
Arašídové máslo 100 %	1 x kus (20 g)	119	5	4	0,98	10	
Dopolední svačina							
Šunka Zvonařka nejvyšší jakosti	2 x plátek (20 g)	62	8	0,56	0,32	3	0
Rýžové chlebíčky Lidl	3 x kus (10 g)	116	2	24	0,15	0,84	0,93
Voda čistá	1 x 200 ml	0	0	0	0	0	
Veselá kráva light	2 x kus (15 g)	49	4	2	2	3	0
Červená paprika	1 x 50 g	18	0,5	3	2	0,15	0,85
Oběd							
Voda čistá	1 x 300 ml	0	0	0	0	0	
Tuňák ve vlastní šťávě	1 x porce (80 g)	81	18	0,08	0	0,8	
Brokolice	1 x porce (50 g)	22	2	3	1	0,1	2

Těstoviny	1 x 70 g	243	9	47		1	4
Olivový olej	1 x lžíce (10 ml)	82	0	0	0	9	0
Kukuřice	1 x porce (30 g)	24	0,74	4	1	0,15	0,72
Cherry rajčata	1 x porce (50 g)	11	0,45	2	1	0,1	0,6
Dezert po obědě							
Lindor pralinky mléčné	2 x kus (12 g)	148	1	10	10	11	0
Odpolední svačina							
Jahody	200 x 1 g	69	2	12	9	0,74	4
Dm proteinová tyčinka 50 %	1 x balení (45 g)	162	22	10	0,45	4	0,9
Moučkový cukr	1 x lžíce (10 g)	39	0	10	10	0	0
Polotučné mléko 1,5%	1 x 300 ml	142	10	15	14	4	
Večeře							
Voda čistá	1 x sklenice (500 ml)	0	0	0	0	0	
Vejce M	3 x kus	249	20	2	0,56	18	
Celozrnný rohlík	1 x 60 g	179	5	33		2	6
Čerstvá zelenina	1 x 150 g	32	1	5	0,3	0	4
Denní součet		2138	130,35	260,7	64,61	71,99	33,27
Pitný režim (l)			1,76				

Množství

Zdroj: vlastní data

Příloha 10 - jídelníček respondenta

Respondent č. 8

		Energie (kcal)	Bílkoviny [g]	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Vláknina [g]
Název							
Arašídové máslo	25 x 1 g	150	7	3	2	12	2
Extra hořká čokoláda 85 %	1 x porce (10 g)	58	1	2	1	5	0
Voda čistá	1 x sklenice (500 ml)	0	0	0	0	0	
Protein	1 x porce (30 g)	119	23	2	0,2	2	
Mražené lesní ovoce	1 x porce (100 g)	54	1,2	6,6	4,2	0,4	5,4
Ovesné vločky	1 x porce (40 g)	160	5	27	0,61	3	3
Monster energy ultra zero calorie	1 x balení (500 ml)	12	0	4		0	
Voda čistá	1 x 300 ml	0	0	0	0	0	
Oběd							
Sezamové semínko	1 x 10 g	64	2	0,46	0,05	6	0,79
Máslo	1 x lžice (10 g)	89	0,01	0,04		10	
Rýžové nudle	1 x 100 g	384	7	86	0	0	7
Kuřecí prsa restovaná	1 x porce (100 g)	184	29	0,6		7	0
Špaldová mouka	10 x 1 g	35	1	7	0,05	0,14	

Mražená čínská zelenina	1 x 100 g	55	4	6	0,8	1	2
Odpolední svačina							
Káva espresso	1 x hrnek (50 ml)	2	0,1	0	0	0,2	0
Voda čistá	1 x 300 ml	0	0	0	0	0	
Střecha z BeBe sušenek	1 x porce (100 g)	310	10	23	11,2	20	
Večeře							
Vícevrstvý toustový chléb	3 x kus (25 g)	209	7	37	2	3	3
Dušená šunka 92 % masa	50 x 1 g	77	10	0,7	0,4	4	0
Eidam sýr 30% tuku	4 x plátek (17 g)	176	20	0,94	0,07	10	0
Voda čistá	1 x sklenice (500 ml)	0	0	0	0	0	
Žervé klasik Pilos	1 x balení (80 g)	164	8	4	3	13	
Denní součet		2302	135,31	210,34	25,58	96,74	23,19
Pitný režim (l)		2,15					

Zdroj: vlastní data

Množství

Příloha 11 - jídelníček respondenta

Respondentka č. 9

		Energie (kcal)	Bílkoviny [g]	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Vláknina [g]
Název							
Chocoenské pomazánkové máslo 0,5 x balení (200 g)		310	3	6	3	31	
Houska obyčejná	1 x hrnek (150 ml)	18	0,75	2	2	1	
Voda čistá	1 x sklenice (500 ml)	0	0	0	0	0	
Kedlubna	1 x kus (150 g)	42	3	5	5	0,21	4
Káva s mlékem bez cukru	1 x kus (70 g)	179	5	33	1	2	2
Dopolední svačina							
Proteinová krupice Lidl	1 x balení (200 g)	160	16	17	9	3	
100 % grapefruit fresh Albert	200 x 1 ml	67	1	15	15	0	0,6
Voda čistá	1 x 300 ml	0	0	0	0	0	
Oběd							
Káva s mlékem	1 x hrnek (150 ml)	18	0,75	2	2	1	
Vařené brambory	1 x porce (200 g)	169	3	37		0,2	3
Vepřové maso pečené	1 x porce (100 g)	174	30	0		6	
Voda čistá	1 x 200 ml	0	0	0	0	0	
Dušená mrkev na másle a oleji	1 x porce (200 g)	253	2	19		18	4

Odpolední svačina

Protein Nutrend	1 x porce (30 g)	119	23	2		2	
Vanilková zmrzlina točená	1 x porce (120 g)	201	6	22	22	10	
Večeře							
Kmínový chléb	3 x krajíc (50 g)	365	12	68		2	6
Vídeňský párek Pilos	150 x 1 g	363	26	0,15	0,15	29	
Hořčice plnotučná	1,5 x lžíce (20 g)	31	2	2	2	2	0,42
Voda čistá	1 x sklenice (500 ml)	0	0	0	0	0	
Denní součet		2469	133,5	363,65	61,15	107,41	20,02

Pitný režim (l) 2

Zdroj: vlastní data

Příloha 12 - jídelníček respondenta

Respondent č. 10

Název	Množství	Energie (kcal)	Bílkoviny [g]	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Vláknina [g]
Chléb Šumava	2 x krajíc (50 g)	234	8	48	2	0,8	3
Černý čaj s cukrem a citronem	1 x hrnek (250 ml)	30	0	8	8	0	0
Sýrovo-česneková pomazánka	70 x 1 g	224	2	5	4	22	0,35
Ředkvičky	1 x porce (50 g)	12	0,55	2	1	0,07	0,75
Okurka	1 x porce (50 g)	8	0,41	1	0,74	0,09	0,47
Dopolední svačina							
Jablko	1 x kus (100 g)	54	0,2	11	8	0,4	2
Kysané podmásolí 0,5% tuku Madeta	1 x 500 ml	185	18	22	22	2	0
Voda čistá	1 x 300 ml	0	0	0	0	0	
Oběd							
Coca-Cola	1 x balení (500 ml)	227	0	56	56	0	
Tuňáková bageta Bageterie Boulevard	1 x kus (225 g)	459	19	53		18	3,14
Odpolední svačina							
Banán	1 x kus (110 g)	103	1	24	21	0,22	2,2
Endurosnaek gel Nutrend	1 x balení (75 g)	119	1,35	27,8	27,8	0	0

Voda čistá	1 x sklenice (500 ml)	0	0	0	0	0	
Večeře							
Černý čaj s cukrem a citronem	1 x hrnek (250 ml)	30	0	8	8	0	0
Zakysaná smetana 12% tuku	40 x 1 g	54	1	2	2	5	
Voda čistá	1 x 300 ml	0	0	0	0	0	
Máslo	1 x porce (10 g)	75	0,07	0,05	0,06	8	
Chléb Šumava	2 x krajíc (50 g)	234	8	48	2	0,8	3
Mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 100 ml	47	3	5	5	2	
Ledový salát	1 x porce (100 g)	16	0,7	2	2	0,14	1,2
Eidam sýr 30% tuku	2 x plátek (17 g)	88	10	0,47	0,03	5	0
Denní součet		2199	73,28	323,32	169,63	64,52	16,11
Pitný režim (l)	2,63						

Zdroj: vlastní data

Kvalita a úroveň životního stylu včetně stravování

V úvodní otázce prosím zaškrtněte, jak byste popsali svůj životní styl, včetně Tvých stravovacích návyků:

Nezdravý	Spíše nezdravý	Spíše zdravý	Zdravý
----------	----------------	--------------	--------

Stravování

V úvodní otázce prosím zaškrtněte, jakou formou se stravujete:

Běžná strava	Nízkosacharidová strava	Vegetariánství	Veganství	Přerušované půsty	Jiné – uveďte jaké
--------------	-------------------------	----------------	-----------	-------------------	--------------------

Níže prosím v následujících otázkách uveďte, nebo zaškrtněte, údaje týkající se stravování, a jak často konzumujete uvedené druhy potravin.

Kolik porcí ovoce denně sníte?	Méně než 1	1	2	Více než 2	
Kolik porcí zeleniny denně sníte?	Méně než 2	2-3	4-5	Více než 5	
Kolik jíš denních jídel?	2 a méně	3	4	5	Více než 5
Jak často snídáš?	Každý den	Několikrát týdně	Pouze o víkendech	Nesnídám	

Kam chodíš nejčastěji na obědy?	Do restaurací	Do jídelen (např. pracovní či školní)	Vařím si sám	Do fastfoodů	
Kolik litrů tekutin vypiješ?	Méně jak 1	1-1,5	1,51-2	2 a více	
Jaký druh nápoje piješ nejčastěji?	Čistá voda	Minerální vody Zakroužkujte prosím, jestli <i>slazené</i> , nebo <i>neslazené</i>	Slazené nápoje typu Cola	Džusy	Čaje Zakroužkujte prosím, jestli <i>slazené</i> , nebo <i>neslazené</i>
Jak často piješ kávu?	Několikrát denně	1 šálek denně	Několikrát týdně	Příležitostně	Nepiji kávu
Jak často konzumuješ celozrnné výrobky? (př. pečivo, těstoviny apod.)	Každý den	Několikrát týdně	Příležitostně	Nekonzumuji	
Jak často konzumuješ mléčné výrobky?	2 porce denně a více	1 porci denně	Několikrát týdně	Příležitostně	Nekonzumuji
Jak často konzumuješ cukrovinky?	Každý den	Několikrát týdně	Příležitostně	Nekonzumuji	
Jak často konzumuješ slané snacky?	Každý den	Několikrát týdně	Příležitostně	Nekonzumuji	

Jak často konzumuješ maso včetně výrobků z něj?	Několikrát denně	1 porci denně	Několikrát týdně	Příležitostně	Nekonzumuji
Jaké maso nebo výrobky z něj preferuješ? Můžeš uvést i více odpovědí	Libové maso	Tučné maso	Vysokoprocentní masné výrobky	Masné výrobky typu salám, šunkový nářez	Nekonzumuji
Jak často konzumuješ ryby?	Několikrát týdně	1 porci týdně	Několikrát za měsíc	Příležitostně	Nekonzumuji
Jak často konzumuješ luštěniny?	Několikrát týdně	1 porci týdně	Několikrát za měsíc	Příležitostně	Nekonzumuji
Jak často jíš ořechy?	Každý den	Několikrát týdně	Několikrát za měsíc	Příležitostně	Nekonzumuji
Jak často jíš vejce jako samostatný pokrm?	Každý den	Několikrát týdně	Několikrát za měsíc	Příležitostně	Nekonzumuji
Užíváš nějaké potravinové doplňky a proč?	Neužívám	Vitamin D	Omega 3	Multivitamin	Jiné – uveďte jaké

Životní styl

Kolik hodin denně spíte?	Méně než 6 hodin	6-7	7-8	Více než 8 hodin	
Kouříš?	Ano, denně	Několikrát do týdne	Několikrát za měsíc	Nekouřím	Bývalý kuřák
Jak často piješ alkohol?	Ano, denně	Několikrát do týdne	Několikrát za měsíc	Příležitostně (několikrát do roka, např. oslavy)	Nepiji alkohol vůbec
Jaký alkohol piješ? Můžete uvést i více odpovědí	Víno	Pivo	Tvrdý alkohol	Alkoholické nápoje typu Frisco, Cider	Nepiji alkohol vůbec
Jak často si dopřáváš čas na odpočinek (mimo spánku; např. celý volný den)	Každý týden	Několikrát do měsíce	Méně než 1 do měsíce		
Jak často sportuješ?	Méně než 2x týdně	2-3x týdně	4-5x týdně	Více než 5x týdně	
Jak dlouhá je sportovní aktivita?	Méně než 30 minut	31-60 minut	61-90 minut	Více než 90 minut	

Jak se dopravuješ do práce/školy? Můžeš uvést i více odpovědí	Autem	Veřejnou dopravou	Pěšky nebo na kole	Mám homeoffice	
Jaký je typ Vašeho zaměstnání?	Sedavé, nebo převážně práce u PC (např. sekretářka, řidič)	Aktivní (práce typu servírka, zdravotní sestra)	Fyzicky náročné (např. dřevorubec, záchranář)		
Chodíte pravidelně na lékařské prohlídky?	Ano	Občas zapomenu	Nechodím		

Výskyt onemocnění

Kolikrát jste prodělali za poslední rok onemocnění?	0x	1-2x	3x	Více než 3x	
O jaké onemocnění se jednalo?	Nachlazení	Střevní obtíže (např. průjem)	Chřipka	Covid-19	Jiné – uved'te jaké
Jaký byl průběh Vašeho onemocnění	Mírný	Dlouhotrvající onemocnění	Těžký průběh, příp. hospitalizace		

Zdroj: vlastní dotazování (nevalidované)