



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه
بسامد غذایی ۱۴۷ آیتم
(FFQ)



@NUTRIPROS



| ردیف | مواد غذایی | مقدار | روز | هفته | ماه | سال | ملاحظات |
|------|---------------------------|-------------------|-----|------|-----|-----|--|
| ۱ | نان لواش | ۱ عدد | | | | | |
| ۲ | نان بربری | ۱ عدد | | | | | |
| ۳ | نان سنگک | ۱ عدد | | | | | |
| ۴ | نان تافتون | ۱ عدد | | | | | ماشینی <input type="checkbox"/> مشهدی <input type="checkbox"/> |
| ۵ | نان باگت | ۱ عدد کوچک | | | | | |
| ۶ | برنج پخته | ۱ بشقاب غذاخوری | | | | | معمولی <input type="checkbox"/> پر <input type="checkbox"/> |
| ۷ | ماکارونی پخته | ۱ کفگیر | | | | | سراف <input type="checkbox"/> پر <input type="checkbox"/> |
| ۸ | سیبزمینی | ۱ عدد متوسط | | | | | |
| ۹ | سیبزمینی سرخ کرده | ۱ خلال | | | | | |
| ۱۰ | ورمیشل پخته (رشته سوپ) | ۱ لیوان | | | | | |
| ۱۱ | رشته آش | ۱ لیوان | | | | | |
| ۱۲ | بیسکویت (با ذکر نوع) | ۱ عدد | | | | | نوع:..... |
| ۱۳ | کراکر (بیسکویت ترد) | ۱ عدد | | | | | |
| ۱۴ | انواع کیکها | ۱ عدد/۱ برش متوسط | | | | | (شامل کیک یزدی، کیک خانگی، کلوچه، تی تاپ و....) |
| ۱۵ | ذرت و بلال | ۱ عدد متوسط | | | | | |
| ۱۶ | جو یا بلغور پخته | ۱ استکان | | | | | |
| ۱۷ | عدس | ۱ استکان | | | | | |
| ۱۸ | لوبیا | ۱ استکان | | | | | |
| ۱۹ | نخود | ۱ استکان | | | | | |



| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------|----|
| | | | | | استکان | باقلا پخته | ۲۰ | |
| | | | | | استکان | سویا | ۲۱ | |
| | | | | | استکان | ماش | ۲۲ | |
| | | | | | استکان | لیپه | ۲۳ | |
| | | | | | ۱ تکه خورشتی | گوشت گاو یا گوساله | ۲۴ | |
| | | | | | ۱ تکه خورشتی | گوشت گوسفند | ۲۵ | |
| | | | | | ۱قاشق غذاخوری | گوشت چرخ کرده | ۲۶ | |
| | | | | | ۱ قطعه متوسط | مرغ و جوجه | ۲۷ | |
| | | | | | ران <input type="checkbox"/> سینه <input type="checkbox"/> بال <input type="checkbox"/> با پوست <input type="checkbox"/> بی پوست <input type="checkbox"/> | | | |
| | | | | | مقدار: نوع:..... | ۱ قطعه متوسط (۱ کف دست کامل) | ماهی (بجز تن) با ذکر نوع | ۲۸ |
| | | | | | آیا روغن آن دور ریخته می شود؟ بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۱/۲ قوطی | تن ماهی (کنسرو) | ۲۹ |
| | | | | | | ۱ سیخ | دل و جگر و قلوه | ۳۰ |
| | | | | | | ۱ عدد | همبرگر | ۳۱ |
| | | | | | | ۱ برش | کالباس | ۳۲ |
| | | | | | | ۱ عدد(آلمانی <input type="checkbox"/> کوکتل <input type="checkbox"/>) | سوسیس | ۳۳ |
| | | | | | | ۱ عدد | تخم مرغ | ۳۴ |
| | | | | | | ۱ قطعه | سیرابی و شیردان | ۳۵ |
| | | | | | | ۱ عدد کامل | زبان | ۳۶ |
| | | | | | | ۱ عدد کامل | مغز | ۳۷ |
| | | | | | | ۱ کف دست | کله | ۳۸ |



| | | | | | | | |
|---------|--------------------------------|------------------|-----|------|-----|-----|--|
| ۳۹ | پاچه | ۱ عدد | | | | | اگر مقدار و اجزای خاصی مصرف می شود ذکر شود |
| ۴۰ | روغن نباتی جامد | ۱قاشق غذاخوری | | | | | |
| ۴۱ | روغن مایع | ۱قاشق غذا خوری | | | | | |
| ۴۲ | روغن زیتون | ۱قاشق غذاخوری | | | | | |
| ۴۳ | روغن حیوانی | ۱قاشق غذاخوری | | | | | |
| ملاحظات | مواد غذایی | مقدار | روز | هفته | ماه | سال | |
| ۴۴ | سس مایونز | ۱قاشق غذاخوری | | | | | |
| ۴۵ | بادام زمینی | ۱عدد | | | | | |
| ۴۶ | بادام | ۱عدد | | | | | |
| ۴۷ | گردو | ۱ عدد مغز کامل | | | | | |
| ۴۸ | پسته | ۱ عدد | | | | | |
| ۴۹ | فندق | ۱ عدد | | | | | |
| ۵۰ | تخمه (هندوانه کدو، آفتابگردان) | ۱ کاسه ماست خوری | | | | | |
| ۵۱ | پیتزا | ۱ عدد | | | | | |
| ۵۲ | شیر کم چرب (کمتر از ۲٪) | ۱ لیوان | | | | | |
| ۵۳ | شیر پرچرب (بیشتر یا مساوی ۲٪) | ۱ لیوان | | | | | |
| ۵۴ | شیر کاکائو | ۱ لیوان | | | | | |
| ۵۵ | ماست چکیده | ۱ قاشق غذاخوری | | | | | |
| ۵۶ | ماست معمولی | ۱ کاسه ماست خوری | | | | | |
| ۵۷ | ماست پرچرب | ۱ کاسه ماست خوری | | | | | |



| | | | | | | | |
|--------------|--|--|--|--|---------------|---------------------------------|----|
| | | | | | ۱ قوطی کبریت | پنیر | ۵۸ |
| | | | | | ۱ قوطی کبریت | پنیر خامه‌ای | ۵۹ |
| | | | | | ۱ لیوان | دوغ | ۶۰ |
| | | | | | ۱قاشق غذاخوری | خامه و سرشیر | ۶۱ |
| چند ماه سال؟ | | | | | نصف لیوان | بستنی سنتی | ۶۲ |
| چند ماه سال؟ | | | | | ۱ عدد | بستنی غیر سنتی | ۶۳ |
| | | | | | ۱ قوطی کبریت | کره | ۶۴ |
| | | | | | ۱ قوطی کبریت | مارگارین | ۶۵ |
| | | | | | ۱قاشق غذاخوری | کشک | ۶۶ |
| | | | | | ۱ لیوان | کاهو خرد شده | ۶۷ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | گوجه‌فرنگی | ۶۸ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | خیار | ۶۹ |
| | | | | | ۱ پیش‌دستی | سبزی خوردن | ۷۰ |
| | | | | | ۱ لیوان | سبزی پخته (آش، پلو، سوپ و غیره) | ۷۱ |
| | | | | | ۱ کف دست | کدو حلوائی | ۷۲ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | کدو خورشتی | ۷۳ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | بادمجان پخته | ۷۴ |
| | | | | | ۱ استکان | کرفس پخته | ۷۵ |
| | | | | | ۱ استکان | نخود سبز پخته | ۷۶ |
| | | | | | ۱ استکان | لوبیا سبز پخته | ۷۷ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | هویج خام | ۷۸ |



| | | | | | | | |
|--------------|-----|-----|------|-----|-----------------|-----------------|----|
| | | | | | ۱ عدد متوسط | هویج پخته | ۷۹ |
| | | | | | ۱ حبه | سیر | ۸۰ |
| | | | | | ۱ عدد کوچک | پیاز خام | ۸۱ |
| | | | | | ۱قاشق غذاخوری | پیاز سرخ شده | ۸۲ |
| | | | | | کاسه ماست خوری | انواع کلم | ۸۳ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | فلفل دلمه‌ای | ۸۴ |
| | | | | | ۱ لیوان | اسفناج پخته | ۸۵ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | شلغم | ۸۶ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | فلفل سبز باریک | ۸۷ |
| ملاحظات | سال | ماه | هفته | روز | مقدار | مواد غذایی | ۸۸ |
| | | | | | ۱قاشق غذاخوری | سس قرمز | ۸۸ |
| چند ماه سال؟ | | | | | ۱ پیاله | ترشی | ۸۹ |
| چند ماه سال؟ | | | | | ۱ پیاله | شور | ۹۰ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | خیار شور | ۹۱ |
| | | | | | ۱/۴ عدد | طالبی و گرمک | ۹۲ |
| | | | | | ۱ قاج متوسط | خربزه | ۹۳ |
| | | | | | ۱ قاج متوسط | هندوانه | ۹۴ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | گلابی | ۹۵ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | زردآلو | ۹۶ |
| | | | | | ۱ پیش دستی کوچک | گیلاس یا آلبالو | ۹۷ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | سیب | ۹۸ |



| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------|------------------|-----|
| | | | | | ۱ عدد متوسط | هلو | ۹۹ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | شلیل | ۱۰۰ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | گوجه سبز | ۱۰۱ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | انجیر تازه | ۱۰۲ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | انجیر خشک | ۱۰۳ |
| | | | | | ۱ خوشه متوسط | انگور | ۱۰۴ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | کیوی | ۱۰۵ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | گریپ فروت | ۱۰۶ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | پرتقال | ۱۰۷ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | خرمالو | ۱۰۸ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | نارنگی | ۱۰۹ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | انار | ۱۱۰ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | خرما | ۱۱۱ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | آلو (زرد و قرمز) | ۱۱۲ |
| | | | | | ۱ عدد | توت فرنگی | ۱۱۳ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | موز | ۱۱۴ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | لیمو شیرین | ۱۱۵ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | لیمو ترش | ۱۱۶ |
| | | | | | ۱ لیوان | آب پرتغال | ۱۱۷ |
| | | | | | ۱ لیوان | آب سیب | ۱۱۸ |
| | | | | | ۱ لیوان | آب طالبی | ۱۱۹ |
| | | | | | ۱قاشق غذاخوری | کشمش | ۱۲۰ |



| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------------|-----------------------------|-----|
| | | | | | ۱ پیش دستی | توت تازه | ۱۲۱ |
| | | | | | ۱ عدد | توت خشک | ۱۲۲ |
| | | | | | ۱ عدد | برگه ها | ۱۲۳ |
| | | | | | ۱ عدد | زیتون سبز | ۱۲۴ |
| | | | | | ۱ قوطی | کمپوت میوه جات | ۱۲۵ |
| | | | | | ۱ عدد | آبمیوه بسته بندی شده | ۱۲۶ |
| | | | | | ۱ عدد | قند، شکرپنیر یا نقل | ۱۲۷ |
| | | | | | ۱ قاشق مربا خوری | شکر | ۱۲۸ |
| | | | | | ۱ قاشق مربا خوری | عسل | ۱۲۹ |
| | | | | | ۱ قاشق غذاخوری | مربا (با نوع) | ۱۳۰ |
| | | | | | ۱ لیوان | نوشابه های کولادار یا صنعتی | ۱۳۱ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | شیرینی خشک | ۱۳۲ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | شیرینی تر | ۱۳۳ |
| | | | | | ۱ عدد متوسط | گز | ۱۳۴ |
| | | | | | ۱ قطعه | سوهان | ۱۳۵ |

| ملاحظات | سال | ماه | هفته | روز | مقدار | مواد غذایی | ردیف |
|---------|-----|-----|------|-----|---------|---------------|------|
| | | | | | ۱ بسته | پفک | ۱۳۶ |
| | | | | | ۱ عدد | شکلات کاکاویی | ۱۳۷ |
| | | | | | ۱ لیوان | چای | ۱۳۸ |



| | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|------------------|----------------|-----|
| نوع:..... | | | | | ۱ قاشق چایخوری | نمک | ۱۳۹ |
| | | | | | ۱ بسته | چیپس | ۱۴۰ |
| | | | | | ۱ فنجان | قهوه | ۱۴۱ |
| | | | | | ۱ قاشق مربا خوری | آبلیمو | ۱۴۲ |
| | | | | | ۱ تکه متوسط | نبات و آبنبات | ۱۴۳ |
| | | | | | نصف لیوان | قارچ پخته | ۱۴۴ |
| | | | | | ۱ قاشق غذاخوری | حلوا خانگی | ۱۴۵ |
| | | | | | ۱ قاشق غذاخوری | حلوا شکر | ۱۴۶ |
| | | | | | ۱ قاشق چای خوری | انواع ادویه ها | ۱۴۷ |

رفرنس:

Mirmiran P, Esfahani FH, Mehrabi Y, Hedayati M, Azizi F. Reliability and relative validity of an FFQ for nutrients in the Tehran lipid and glucose study. Public Health Nutrition. 2010 May;13(5):654-62.