

Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko:

1. Instrukcja wypełnienia dzienniczka żywieniowego

- ✓ Proszę o spis wszystkich posiłków spożywanych w ostatnich 3 dniach (najlepiej żeby były to 2 dni z tygodnia i 1 dzień weekendu)
- ✓ Uwzględnij ilości spożywanych produktów oraz sposób obróbki termicznej (gotowanie, smażenie, pieczenie)
- ✓ Uzupełnij spożywane napoje (woda, kawa, herbata, sok)
- ✓ Proszę o podanie godzin w jakich były spożywane posiłki

2. Dlaczego trzeba wypełniać taki dzienniczek ?

W trakcie ustalania diety biorę pod uwagę to, co dotychczas spożywasz i proponuję nie tylko nowe produkty i potrawy ale modyfikuję dotychczas jadane posiłki do zdrowej wersji.

Przykładowy dzienniczek żywieniowy:

Data: 20.06.2020r.			
Godzina posiłku	Nazwa posiłku	Składniki posiłku	Gramatura/ miary domowe
8:00	ŚNIADANIE kanapki	Chleb pszenny Margaryna Połędwica sopocka Pomidor Kawa zbożowa bez cukru	3 kromki 1 łyżeczka 3 plastry 1 sztuka 1 szklanka
10:00	II ŚNIADANIE owoc	Banan Kawa czarna bez cukru	1 sztuka 1 szklanka
14:00	OBIAD Pierogi ze szpinakiem	Gotowe ze sklepu (odsmażone na patelni)	Pół opakowania
18:00	PODWIECZORK Batonik fit	Batonik fit z suszoną żurawiną	1 sztuka
21:00	KOLACJA kanapki	Chleb pszenny Margaryna Jajko na twardo Szcypiorek Herbata z cytryną bez cukru	2 kromki Pół łyżeczki 1 sztuka Odrobina 1 szklanka

Data:			
Godzina posiłku	Nazwa posiłku	Składniki posiłku	Gramatura/ miary domowe
	ŚNIADANIE		
	II ŚNIADANIE		
	OBIAD		
	PODWIECZORK		
	KOLACJA		

Data:			
Godzina posiłku	Nazwa posiłku	Składniki posiłku	Gramatura/ miary domowe
	ŚNIADANIE		
	II ŚNIADANIE		
	OBIAD		
	PODWIECZORK		
	KOLACJA		

Data:

Godzina posiłku	Nazwa posiłku	Składniki posiłku	Gramatura/ miary domowe
	ŚNIADANIE		
	II ŚNIADANIE		
	OBIAD		
	PODWIECZORK		
	KOLACJA		