Dzienniczek żywieniowy

Przed umówionym spotkaniem, proszę zanotować dokładnie wszystkie spożywane posiłki i wypijane płyny w trakcie co najmniej 4 dni. Jeżeli jest Pan/Pani osobą aktywną zawodowo, to: z 3 dni pracujących oraz 1 dnia wolnego od pracy.

W dzienniczek żywieniowy należy wpisywać godziny spożywanych posiłków, ich nazwę, skład oraz orientacyjną wielkość porcji – można posługiwać się miarami domowymi (łyżka, szklanka, plasterek) lub masą produktu. Proszę zapisać jak najwięcej zapamiętanych szczegółów dotyczących produktów spożywczych.

Przykład:

Godzina	Posiłek	Produkty spożywcze i płyny	Wielkość porcji	Komentarz
07:00	**I śniadanie**	Chleb graham	3 kromki	
		Masło extra	2 łyżeczki	
		Szynka wieprzowa	1 plaster	Polędwica sopocka
		Serek topiony	½ trójkącika	
		Ogórek	6 plasterków	
		Herbata owocowa	1 kubek	Z 1 łyżeczką cukru
14:00	**Obiad**	Zupa pomidorowa z ryżem	3 chochle	Na porcji rosołowej
		Kotlet mielony	1 sztuka	W panierce z bułki tartej i jajka, z mięsa woł-wp.
		Ziemniaki	¼ talerza	Tłuczone z masłem
		Surówka z kiszonej kapusty i marchewki	garść	Z olejem rzepakowym
		Sok jabłkowy	1 szklanka	Z kartonu
15:00	**Przekąska**	Gruszka	1 sztuka	obrana
18:30	**Kolacja**	Chleb graham	3 kromki	
		Masło extra	2 łyżeczki	
		Dżem truskawkowy	2 łyżeczki	niskosłodzony
		Ser biały tłusty	½ kostki 200g	
		Kakao	1 szklanka	2 łyżeczki z mlekiem 3,2% tł.

Dzienniczek żywieniowy

Dzień 1

Godzina	Posiłek	Produkty spożywcze i płyny	Wielkość porcji	Komentarz

Dzień 2

Godzina	Posiłek	Produkty spożywcze i płyny	Wielkość porcji	Komentarz

Dzień 3

Godzina	Posiłek	Produkty spożywcze i płyny	Wielkość porcji	Komentarz

Dzień 4

Godzina	Posiłek	Produkty spożywcze i płyny	Wielkość porcji	Komentarz