



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Proszę dokładnie opisać posiłki oraz napoje, które Pani/Pan spożył w ciągu 3 dni.
Jest to bardzo ważne do analizy dotychczasowych nawyków żywieniowych, ilości spożywanych kalorii oraz ewentualnych dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

Zasady:

1. Dzienniczek żywieniowy wypełnij w dwa dowolne dni robocze (od poniedziałku do piątku) oraz jeden dzień weekendowy
2. W dzienniku uwzględnij wszystkie spożywane produkty i napoje.
3. Miary produktów można zapisywać w gramach lub w miarach domowych (np. łyżeczka, szklanka.)
4. Staraj się wypełnić dziennik żywieniowy jak najdokładniej.
5. Postaraj się także wpisać godziny w jakich spożywasz poszczególne posiłki oraz samopoczucie po nich.
6. Uwzględnij także spożywane leki i suplementy diety.
7. Notuj także przekąski (np. ciasteczka między posiłkami 3 sztuki)
8. Zapisz także ilość spożytej wody.

Przykład:

Data: 06.06.2022 poniedziałek

Nazwa posiłku	Skład posiłku	Godzina
<i>Kawa</i>	<i>Kawa rozp. + 2 łyżeczki cukru</i>	<i>6.30</i>
<i>Kromka z serem i szynką</i>	<i>2 kromki chleba, 2 plastry sera, 2 plastry szynki</i>	<i>7.00</i>
<i>Jogurt z musli</i>	<i>Jogurt naturalny 0% 200g + 2 łyżki musli</i>	<i>10.00</i>
<i>Kotlet z ziemniakami i mizeria</i>	<i>Duży kotlet panierowany, 3 małe ziemniaki gotowane, ogórek 180g, śmietana 18% 20g, łyżka octu</i>	<i>14.00</i>
<i>Jajecznica</i>	<i>3 jajka, 10g masła, 2 kromki chleba</i>	<i>18.00</i>
<i>Piwo</i>	<i>Tyskie – 500ml</i>	<i>20.00</i>

