

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY – wzór do wypełnienia (min. 3 dni!)

W dzienniczku proszę zapisać wszystkie spożyte produkty z min. dwóch dni powszednich oraz z jednego dnia świątecznego lub wolnego od pracy.

INSTRUKCJA:

1. W Dzienniczku Żywieniowym **zapisujemy wszystkie produkty** (w tym napoje i przekąski), które spożywamy w ciągu konkretnego dnia.
2. **Zapisujemy godzinę** spożywanych posiłków (+/- pół godziny).
3. W miarę możliwości staramy się wpisać **ilość, miarę domową lub gramaturę spożywanych produktów** (np.: 1 kromka chleba, szklanka soku, łyżeczka od herbaty, jogurt 200g, trzy części pomarańczy itp.).
4. W wywiadzie uwzględniamy **wszystkie przekąski i dokładną ich ilość**, np.: 4 delicje, 10 chipsów, 15 paluszków, 6 porzeczek itp.
5. Pamiętajmy, żeby w dzienniczku nie zabrakło **ilości wszystkich wypitych w ciągu dnia płynów**, np.: 3 łyki czerwonego wina, filiżanka (200ml) zielonej herbaty, butelka (0,5l) piwa, 0,5 l wody itp.



GODZ. SPOŻ. POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMOWA / GRAMATURA
08.00	Jajecznica: Jajka Masło Szynka wieprzowa Chleb Herbata z miodem	talerz 2 szt. łyżka 2 plasterki 2 kromki Kubek 300 ml + łyżeczka miodu
10.30	Czekolada mleczna, Banan	4 kostki 1 szt.
13.00	Owsianka: Płatki Mleko 2% Rodzynki	1 miseczka 4 łyżki szklanka łyżka
16.00	Zupa pomidorowa zabielana śmietaną Makaron Ziemniaki Filet z kurczaka panierowany Surówka z białej kapusty Kompot	pełny talerz + 50 ml śmietany 3 łyżki 2 szt. 350g pełny talerz deserowy szklanka
17.45	Zielona herbata	filiżanka (200ml)
20.00	Kanapka Masło Ser żółty Szynka drobiowa Pomidor	2 kromki 2 łyżeczki 2 plastry 2 plastry 1 szt.

Dzień tygodnia: poniedziałek

Data:

GODZ. SPOŻYCIA POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMOWA / GRAMATURA

Dzień tygodnia:

Data:

GODZ. SPOŻYCIA POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMOWA / GRAMATURA

Dzień tygodnia:

Data:

GODZ. SPOŻYCIA POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMOWA / GRAMATURA

Dzień tygodnia:

Data: