

Dzienniczek żywienia

Proszę na bieżąco i szczerze, jak najdokładniej jeśli to możliwe opisać, spożyte posiłki przez trzy kolejne typowe dni:

- jeden dzień weekendowy
- dwa dni robocze– np. poniedziałek, środa, niedziela.

Proszę wpisywać wszystkie potrawy, przekąski, produkty, owoce, warzywa i wypite płyny. Proszę jak najdokładniej opisać:

- zawartość tłuszczu, rodzaj użytego tłuszczu, ilość tłuszczu np. mleko do kawy
- ilość, % tłuszczu
- rodzaj pieczywa (chleb, bułka, razowe, białe, graham)
- sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, smażenie, pieczenie, duszenie)
- wszystkie użyte do przygotowania potraw składniki wraz z gramaturą

Pozwoli to na dokładne określenie wartości odżywczej i energetycznej diety

Dzienniczek żywienia

Dzień tygodnia	Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Opis posiłku (składniki)	Wielkość porcji	Uwagi (Brak dolegliwości, Spadki energii po posiłku / uczucie ciężkości itp.)
		Śniadanie			
		II Śniadanie			
		Obiad			
		Przekąska			
		Kolacja			

Dzienniczek żywienia

Dzień tygodnia	Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Opis posiłku (składniki)	Wielkość porcji	Uwagi (Brak dolegliwości, Spadki energii po posiłku / uczucie ciężkości itp.)
		Śniadanie			
		II Śniadanie			
		Obiad			
		Przekąska			
		Kolacja			

Dzienniczek żywienia

Dzień tygodnia	Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Opis posiłku (składniki)	Wielkość porcji	Uwagi (Brak dolegliwości, Spadki energii po posiłku / uczucie ciężkości itp.)
		Śniadanie			
		II Śniadanie			
		Obiad			
		Przekąska			
		Kolacja			