

TWÓJ DZIENNIK ŻYWIENIOWY

IMIĘ I NAZWISKO

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA DZIENNIKA

Proszę o wypełnienie minimum 2 dni dziennika (dobrze aby jeden z nich przypadał w dzień wolny od pracy). Należy dokładnie zapisywać spożywane posiłki wraz z jak najdokładniejszą informacją o wielkości porcji czy ilości użytych produktów, z użyciem tzw. miar domowych, jeżeli nie jest znana dokładna gramatura (zgodnie z poniższą przykładową tabelą).

Proszę o uwzględnienie w dzienniku **wszystkich spożywanych** posiłków, napojów, przekąsek, owoców itp., bez żadnych wyjątków. Wszystko to z jak najdokładniejszą informacją o ilości.

Przykładowa tabela

Posiłek	Godzina	Spożyte potrawy i napoje	Dokładne ilości lub miary domowe
I śniadanie	7.00	Bułka grahamka Masło Ser żółty Gouda Pomidor Herbata Cukier	1 szt. łyżeczka 2 plasterki ½ średniej wielkości 1 szklanka 2 łyżeczki
II śniadanie	10.30	Jogurt naturalny banan rodzynki	mały kubeczek 1 szt. garść
Obiad	14.00	Kotlet schabowy panierowany Ziemniaki Surówka z marchewki i jabłka Sok wieloowocowy	Wielkości dłoni 3 średniej wielkości 4 łyżki stołowe 1 szklanka
Podwieczorek	16.30	Kawa Mleko do kawy Baton Snickers	1 filiżanka 50 ml 1 szt.
Kolacja	19.30	gotowane jajka chleb pszenny	2 szt. 2 kromki

		chuda wędlina herbata zielona	2 plastry 1 szkl.
Inne	21.00	Wino czerwone Czekolada mleczna	2 lampki 3 kostki

Zaczynamy;)

DZIEŃ 1

Posilek	Godzina	Spożyte potrawy i napoje	Dokładne ilości lub miary domowe
I śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			

Inne			

DZIEŃ 2

Posilek	Godzina	Spożyte potrawy i napoje	Dokładne ilości lub miary domowe
I śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Inne			

--	--	--	--

DZIEŃ 3

Posilek	Godzina	Spożyte potrawy i napoje	Dokładne ilości lub miary domowe
I śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Inne			

--	--	--	--

DZIEŃ 4

Posilek	Godzina	Spożyte potrawy i napoje	Dokładne ilości lub miary domowe
I śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Inne			

DZIEŃ 5

Posilek	Godzina	Spożyte potrawy i napoje	Dokładne ilości lub miary domowe
I śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Inne			