

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzienniczek wypełniaj zgodnie z prawdą, jest to odzwierciedlenie Twojego zwyczajowego sposobu odżywiania. Pozwoli na dostosowanie planu do Twoich potrzeb i oczekiwań.

Notuj na bieżąco **WSZYSTKIE** posiłki i produkty jakie zjadasz w ciągu dnia.

- Używając miar domowych (np. 6 migdałów, 2 małe mandarynki, 1 duża pszenna bułka, 3 łyżeczki cukru)
- Używając gramatury produktu (np. jogurt 300 ml, chleb 80 g, mięso z kurczaka 150 g)

Uwzględnij w dzienniczku ilość wypijanych płynów w ciągu dnia (woda mineralna, kawa herbata, słodzone napoje, napoje alkoholowe itp.) oraz wszystkie przekąski (batony, cukierki, wafle ryżowe, orzechy, chipsy, owoce itp.)

Dzienniczek należy wypełniać przez **MINIMUM 1 DZIEŃ** (najlepiej 3; 2 dni powszednie i 1 dzień wolny od pracy) zgodnie z przykładem poniżej.

PRZYKŁAD POPRAWNIE WYPEŁNIONEGO DZIENNICZKA ŻYWIENIOWEGO

Posiłek	Godzina i miejsce	Potrawy, produkty, napoje	Ilość lub miary domowe
<i>Śniadanie</i>	8.00 Dom	- płatki owsiane - mleko 2% tłuszczu - banan - chleb pszenny - masło - pomidor - szynka z indyka	- 6 łyżek - 250 ml /szklanka - 1 duża sztuka - 2 małe kromki / 60 g - 1 łyżeczka - 1 sztuka - 3 plasterki / 40 g

Przekąska	11.00 Praca	- orzechy włoskie - wafle ryżowe - kawa - cukier - baton Mars - chipsy solone	- garść / 40 g - pół opakowania / 65 g - 120 ml - 2 łyżeczki - 1 sztuka - 70 g
Obiad	14.00 Praca	- zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną - ziemniaki puree - kotlet schabowy - surówka z białej kapusty	- 400 ml - 250 g - 300 g - 250 g

DZIEŃ PIERWSZY

Imię i nazwisko:

Data:

Pobudka (godzina):

Praca od do:

Posiłek Godzina i miejsce Potrawy, produkty, napoje Ilość lub miary domowe

DZIEŃ DRUGI

Imię i nazwisko:

Data:

Pobudka (godzina):

Praca od do:

Posiłek Godzina i miejsce Potrawy, produkty, napoje Ilość lub miary domowe

DZIEŃ TRZECI

Imię i nazwisko:

Data:

Pobudka (godzina):

Praca od do:

Posiłek Godzina i miejsce Potrawy, produkty, napoje Ilość lub miary domowe
