

## DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzienniczek bieżącego notowania pomoże w ocenie Twojego sposobu żywienia

Zasady uzupełniania dzienniczka żywieniowego :

- Zapisuj na bieżąco wszystkie produkty spożywcze, potrawy oraz napoje, które spożyłeś, przekąski (nawet jeśli będzie to jeden kęs, jedno winogrono, czy jeden paluszek). Zabierz swoje notatki na wizytę !
- Zapisuj co jesz przez 3 dni (2 dni powszednie + jeden z weekendu)
- Zapisuj jakie ilości spożyłeś. Może to być miara domowa (np. ½ szklanki, łyżka, łyżeczka, pół średniego banana, 2 rzodkiewki itp), jak również gramaturowa (np. ½ opakowania jogurtu naturalnego/owocowego 180g)
- Jeśli to możliwe rozpisz posiłek na składniki
- Jeżeli znasz dokładną nazwę produktu oraz rodzaj, również to uwzględnij (np. mleko łąciate 2%tł, bułka grahamka, chleb baltonowski, kasza jęczmienna itd.)
- Jeżeli stosujesz suplementy diety – witaminy i minerały, podaj w jakich ilościach, dawkach, jak często

Dziękuję 😊

Przykład wypełnionej tabelki dzienniczka żywieniowego

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy, napoje	Ilości lub miary domowe
7:00	Śniadanie	Chleb żytni Masło Ser żółty Pomidor Kawa Mleko do kawy cukier	1 kromka 1 łyżeczka 1 plasterek 1 średnia sztuka 1 szklanka 2 łyżki 1 łyżeczka
10:30	Przekąska II śniadanie itp	Jabłko Czekolada mleczna Jogurt owocowy	1 średnia sztuka 4 kostki  150g

# 1 DZIEŃ

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy, napoje	Ilości lub miary domowe

## 2 DZIEŃ

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy, napoje	Ilości lub miary domowe

### 3 DZIEŃ

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy, napoje	Ilości lub miary domowe