

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

W celu jak najdokładniejszej oceny dotychczasowego sposobu żywienia proszę o dokładne wypełnienie dzienniczka żywieniowego przez okres 2 dni.

Proszę o:

- zapisywanie wszystkich potraw, produktów spożywczych i napojów
- podanie wszystkich użytych do przyrządzenia potrawy składników (użyty tłuszcz, zastosowane dodatki itp.)
- dokładne opisanie sposobu przygotowania potrawy (smażenie, duszenie, gotowanie itp.)
- dokładny opis spożytego produktu (rodzaj produktu np. chleb żytni razowy)
- podanie zawartości tłuszczu użytych produktów spożywczych (np. śmietana 18%)
- podanie gramatury lub objętości opakowania (np. 1 serek waniliowy 150g) lub jeśli to niemożliwe to precyzyjne określenie miar domowych (np. 1 czubata łyżka, 2 małe jabłka, 1 banan średni)
- opisanie okoliczności w jakich był spożyty posiłek

Wzór wypełnienia dzienniczka:

data	25.05.2013
dzień tygodnia (spędzony w pracy/wolny od pracy)	sobota/wolna od pracy

godz.	posiłek	składniki posiłku	ilość w g/ml	miary domowe	okoliczności
8:00	1 śniadanie	-chleb razowy -masło -ser gouda -pomidor -ogórek kiszony -herbata czarna -cukier biały	250 ml	-3 małe kromki -2 płaskie łyżeczki -2 duże cienkie plastry -1 średnia sztuka -1 średnia sztuka -1 szklanka -1 płaska łyżeczka	1 godz. po wstaniu z łóżka. posiłek zjedzony bez pośpiechu przy stole w towarzystwie rodziny
11:30	2 śniadanie	-serek homogenizowany waniliowy -sok pomarańczowy 100% soku	150g 250 ml	-1 opakowanie -1 szklanka	przerwa w zakupach, posiłek zjedzony szybko na ławeczce przed sklepem
12:40	przekąska	-baton Snickers	260g	-1 baton	baton zjedzony po wyjściu z zakupów, bo byłam głodna i zła, że nie było mojego rozmiaru bluzki, która mi się podobała

data	
dzień tygodnia (spędzony w pracy/wolny od pracy)	

godz.	posiłek	składniki posiłku	ilość w g/ml	miary domowe	okoliczności

data	
dzień tygodnia (spędzony w pracy/wolny od pracy)	

godz.	posiłek	składniki posiłku	ilość w g/ml	miary domowe	okoliczności