



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzienniczek pozwoli mi poznać Twoje zwyczaje i nawyki żywieniowe, wskaże kaloryczność i ewentualne błędy, niezbędne zmiany, które należy wprowadzić w diecie.

Dzienniczek żywieniowy **uzupełniaj przez 3 dni (2 dni robocze i jeden dzień wolny od pracy/szkoły).**

W dzienniczku żywieniowym zapisujemy czas pobudki i spoczynku nocnego.

Wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski jakie w ciągu danego dnia spożyliśmy.

- Zapisujemy przybliżony **czas** spożycia posiłku lub przekąski (np. 12.30).
- Jak **najdokładniej** opisuj potrawy:
 - **Sposób przyrządzenia** potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
 - Uwzględnić **wszystkie składniki** użyte do przyrządzenia potrawy np. ryż (np. biały, brązowy, dziki), pieczywo (np. jasne pszenne, pełnoziarniste, graham, orkiszowe, razowe, ze słonecznikiem), kasze (np. jaglana, gryczana, pęczak, jęczmienna, kuskus), płatki (np. owsiane, musli, kukurydziane, jaglane), tłuszcz (np. margaryna Kasia, masło extra łąciate, masło osełkowe, olej słonecznikowy, rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), ser biały/twarogowy (chudy, półtłusty, tłusty), jogurt (naturalny, 1,5% tłuszczu, waniliowy) itd.
- Wpisujemy **ilości** (miary domowe np. 3 łyżki stołowe lub ½ szklanki albo gramaturę produktu np. 150 g jogurtu naturalnego).
- W uwagach starajmy się również zapisywać **nawet najmniejszą porcję** (nawet gdy były to 3 orzeszki lub 2 winogrona). Spisuj na bieżąco, wywiad żywieniowy powinieneś mieć zawsze przy sobie.
- Proszę zapisać również zażywane **suplementy diety i leki** (np. witaminy, minerały – podaj nazwę suplementu i liczbę kapsułek, lub dawkę/dzień oraz nazwę leku i sposób dawkowania).
- Jeśli jakiegoś posiłku **nie było** proszę opuścić daną kratkę lub postawić kreskę.
- W razie wątpliwości (co do sposobu zapisu – posłuż się przygotowanym wzorem).
- Proszę o wypełnianie wywiadu żywieniowego **czytelnie**.

Przykładowy dzień poprawnie wypełnionego dzienniczka

Czas pobudki: 6:00 Czas spoczynku nocnego: 23:00

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Uwagi
7:30 dom	I śniadanie	Owsianka z jabłkiem i malinami <ul style="list-style-type: none"> • płatki owsiane górskie • mleko Łowicz 3,2% • jabłko • maliny Kawa: <ul style="list-style-type: none"> • mleko Łowicz 3,2% • cukier • kawa napar 	Miska 3 łyżki 1 szklanka 1 średnia szt. 5 sztuk 1/4 szklanki 1 łyżeczka 3/4 szklanki	Płatki gotowane na mleku, maliny i jabłko świeże
11:00 praca	II śniadanie lub przekąska	Jogurt naturalny Danone Sok jednodniowy marchwiowy Marwit	1 kubeczek 1 butelka 0,3l.	
13:30 praca	Obiad	Spaghetti <ul style="list-style-type: none"> • makaron pełnoziarnisty Lubella • mięso mielone z indyka • passata pomidorowa Łowicz • pieczarki • olej do smażenia-rzepakowy • woda mineralna niegazowana 	3/4 szklanki pół talerzyka 3/4 opakowania 5 sztuk 3 łyżki 1,5 szklanki	Makaron al. dente, mięso podsmażone na patelni z pieczarkami i cebulką. Po pracy batonik - Twix
16:00 dom	Podwieczorek lub przekąska	Truskawki ze śmietaną <ul style="list-style-type: none"> • truskawki • śmietana Piątnica 12% • cukier 	6 dużych sztuk 2 łyżki 1 łyżeczka	Truskawki rozdrobnione widelcem
20:00 dom	Kolacja	Kanapki z szynką, serem i warzywami <ul style="list-style-type: none"> • chleb pszenny • szynka- polędwica sopocka • ser żółty gouda tłusty • masło osetkowe • sałata • pomidor Herbata owocowa- szklanka	2 kromki 3 plasterki 2 plastry 1 łyżeczka 2 listki 1szt średnia wielkość 1 szklanka	W ciągu całego dnia wypijam dodatkowo litr wody gazowanej. Przed spaniem zjadłam 2 kawałki czekolady.

Dzień 1 – roboczy

Czas pobudki:

Czas spoczynku nocnego:

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Uwagi

Suplementy i leki

Dzień 2- roboczy

Czas pobudki:

Czas spoczynku nocnego:

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Uwagi

Suplementy i leki

Dzień 3- weekendowy/wolny od pracy

Czas pobudki:

Czas spoczynku nocnego:

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Uwagi

Suplementy i leki