Witam,
proszę o dokładne wypełnienie dzienniczka żywieniowego, w celu możliwości zweryfikowania oceny Pani/Pana sposobu żywienia. Dzienniczek należy wypełniać przez min. 2 dni uwzględniając wszystkie posiłki, przekąski a także płyny oraz podając miary domowe (np. 1 szklanka, 1 łyżeczka). Poniżej podaje przykładowy uzupełniony 1 dzień. Wypełniony dzienniczek zabieramy na wizytę.

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DZIEŃ I (przykład)

Rodzaj posiłku/dojadanie /godzina	**Potrawa/produkt**	**Składniki**	**Masa (g)**	**Miara domowa**
Śniadanie 7:00	Jajecznica ze szpinakiem i pieczarkami, kromka chleba z masłem, herbata zielona	Jaja kurze Masło ekstra Szpinak świeży Pieczarka Pomidor Chleb żytni Herbata zielona Cukier biały	120 10 30 80 100 80 250 10	2 sztuki 1 łyżka 1 garść 4 sztuki 1 sztuka 2 kromki 1 szklanka 1 łyżka
II Śniadanie 10:00	Jabłko	Jabłko	120	1 sztuka
Dojadanie 12:00	Baton Snickers	Baton Snickers	120	1 sztuka
Obiad 14:00	Ziemniaki gotowane, kurczak pieczony, surówka z marchwi, sok pomarańczowy	Ziemniaki Filet z kurczaka Oliwa z oliwek Marchew Sok pomarańczowy	150 120 10 45 250	2 sztuki 1 sztuka 1 łyżka 1 sztuka 1 szklanka
Podwieczorek 17:00	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	250	1 szklanka
Kolacja 20:00	Kanapka z masłem, szynką i pomidorem, herbata zwykła	Chleb żytni Masło ekstra Polędwica sopocka Pomidor Herbata zwykła Cukier biały	80 10 20 50 250 10	2 kromki 1 łyżka 2 plastry 4 plastry 1 szklanka 2 łyżeczki

DZIEŃ II

Rodzaj posiłku/dojadanie /godzina	Potrawa/produkt	Składniki	Masa (g)	Miara domowa

DZIEŃ III

Rodzaj posiłku/dojadanie /godzina	Potrawa/produkt	Składniki	Masa (g)	Miara domowa