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  2 łyżeczki |
| 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** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |