

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY I TABELA PREFERENCJI PRODUKTÓW

Przed przystąpieniem do uzupełniania dzienniczka proszę o przeczytanie poniższych zasad:

- Dzienniczek miej cały czas przy sobie!
- Zapisuj na bieżąco, czytelnie - najlepiej drukowanymi literami, wszystkie spożywane produkty, potrawy oraz napoje (nawet jeżeli będzie to jeden orzeszek). Staraj się nie uzupełniać dzienniczka „z pamięci”.
- Dzienniczek uzupełniaj przez 3 dni (dwa dni powszednie + jeden weekendowy).
- Zapisuj czas i miejsce spożycia poszczególnych posiłków (dom, praca, restauracja itp.).
- W rubryce „charakterystyka spożywanego posiłku” wpisz nazwę potrawy, zastosowane składniki i rodzaj obróbki kulinarnej.
- Posiłki rozpisuj na poszczególne składniki – sama nazwa nie wystarczy!
- Możesz zapisywać dokładne nazwy spożytych produktów oraz nazwy firm.
- Zapisuj ilości spożytego jedzenia: mogą być to miary domowe (0,5 szklanki, łyżeczka itp.) lub gramaturowo przy użyciu wagi kuchennej.
- Jeżeli podczas całego dnia wystąpiła aktywność fizyczna, proszę ją zapisać w uwagach (rodzaj aktywności, intensywność, czas trwania, w jakich godzinach występowała).
- Jeżeli zażywasz leki i/lub suplementy diety, to wpisz nazwy i dawki w uwagach.
- W przypadku pominięcia wymienionego w dzienniczku posiłku – postaw kreskę w odpowiedniej kratce.
- Podczas uzupełniania dzienniczka wypełnij ostatnią stronę produktów lubianych/nielubianych!
- **Pamiętaj, że robisz to dla siebie, więc bądź ze sobą szczerą/y!**

DZIEŃ 1 data

Godzina pobudki:

Godzina położenia się spać:

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Charakterystyka spożywanego posiłku	Ilość	Uwagi
I śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Przekąski				

DZIEŃ 2 data

Godzina pobudki:

Godzina położenia się spać:

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Charakterystyka spożywanego posiłku	Ilość	Uwagi
I śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Przekąski				

DZIEŃ 3 data

Godzina pobudki:

Godzina położenia się spać:

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Charakterystyka spożywanego posiłku	Ilość	Uwagi
I śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Przekąski				

PRODUKTY	PREFEROWANE	NIELUBIANE
ZBOŻOWE (pieczywo, makarony, kasze, ryże, płatki i inne)		
MIĘSO, RYBY, JAJA		
TŁUSZCZE (masło, margaryna, olej i inne)		
WARZYWA, OWOCE-ŚWIEŻE I SUSZONE		
MLECZNE (mleko, maślanka, kefir, jogurt, ser i inne)		
INNE (np. grzyby, pestki, konkretne potrawy)		