

Dzienniczek żywieniowy

Dzienniczek obejmuje trzy dni: **dwa dni powszednie i jeden dzień wolny od pracy**. Bardzo ważne jest **dokładne i szczerze** notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów wraz z godziną i miarą domową.

Przykład:

Dzień tygodnia: **Poniedziałek**

Pobudka: 6:30. Sen: 23:00

POSIŁEK	GODZINA SPOŻYCIA POSIŁKU	MIEJSCE SPOŻYCIA	POTRAWA/PRODUKT/NAPÓJ	GRAMATURA/MIARA DOMOWA
I ŚNIADANIE	7:00	Dom	Chleb pszenny Masło Polędwica sopocka Pomidor Herbata cukier	2 kromki (60 g) 2 łyżeczki 2 plasterki ½ sztuki 250 ml 2 łyżeczki
II ŚNIADANIE	11:00	Praca	Kawa Śmietanka 12% Cukier Pączek	Filiżanka ¼ filiżanki śmietanki 2 łyżeczki
OBIAD	17:00	Dom	Rosół z kury z makaronem Pierś z kurczaka z grilla Ziemniaki Surówka z marchewki z jabłkiem z majonezem	Duży talerz (500 ml) 100 g 3-4 sztuki Mały talerzyk
KOLACJA	20:00	Dom	Parówki drobiowe Ketchup Chleb pszenny Herbata cukier	2 sztuki łyżka 2 kromki 250 2 łyżeczki
PRZED SNEM	21:30	Dom	Chleb pszenny Mało Ser żółty	1 kromka 1 łyżeczka 1 plasterki
PRZEKĄSKI/PODJDANIE			Pepsi Snickers	1 litr 1 sztuka

IMIĘ I NAZWISKO:

Dzień tygodnia:

Pobudka:.... Sen:....

POSIŁEK	GODZINA SPOŻYCIA POSIŁKU	MIEJSCE SPOŻYCIA	POTRAWA/PRODUKT/NAPÓJ	GRAMATURA/MIARA DOMOWA

IMIĘ I NAZWISKO:

Dzień tygodnia:

Pobudka:.... Sen:....

POSIŁEK	GODZINA SPOŻYCIA POSIŁKU	MIEJSCE SPOŻYCIA	POTRAWA/PRODUKT/NAPÓJ	GRAMATURA/MIARA DOMOWA

IMIĘ I NAZWISKO:

Dzień tygodnia:

Pobudka:.... Sen:....

POSIŁEK	GODZINA SPOŻYCIA POSIŁKU	MIEJSCE SPOŻYCIA	POTRAWA/PRODUKT/NAPÓJ	GRAMATURA/MIARA DOMOWA