

Dzienniczek żywieniowy



Proszę spisać 3 kolejnych dni żywienia (2 dni robocze + 1 dzień wolny od pracy) uwzględniając wielkość potraw, ilość wypijanych płynów oraz spożytych przekąsek. Jest to niezbędne narzędzie do oceny stanu odżywienia i porcji przyjmowanej energii. Można zamieszczać nazwy firmowe produktów. Jeśli spożywamy produkt w opakowaniu jednostkowym, np. jogurt, serek wiejski, i zjemy go w całości, należy spisać jego gramaturę z opakowania.

Proszę o rzetelne wypełnianie dzienniczka Podczas prowadzenia dzienniczka żywieniowego ważna jest szczerłość: nie należy zapominać o przekąskach (słodycze, ciasta, ciasteczka), słodzeniu napojów oraz ilości tłuszczu dodawanego do potraw (masło do kanapek, olej do smażenia itd.).

Dzień 1 - czwartek (przykład)

Godzina posiłku	Rodzaj spożywanych potraw i napojów	Ilość – Miara domowa (łyżka, kromka, plaster, sztuka)
7:00	Kanapka z szynką i pomidorem – pieczywo pszenne, masło, szynka wieprzowa Kanapka z serem i pomidorem – pieczywo pszenne, masło, ser biały półtłusty Filiżanka Kawy z mlekiem	1 kromka, plaster szynki, plaster pomidora 1 kromka, plaster sera, plaster pomidora Mleko 2% - ¼ szklanki, 1 łyżeczka cukru
9:20	Baton Prince polo Filiżanka Kawy z mlekiem	1 baton Mleko 2% - ¼ szklanki, 1 łyżeczka cukru
10:00	Jogurt owocowy truskawkowy- Bakoma	Kubeczek 140 g
12:15	Coca Cola	2 szklanki
14:30	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną Ziemniaki Kotlet schabowy Surówka z kapusty kiszzonej, z jabłkiem, cebulą, marchwią, olejem rzepakowym Woda mineralna	Talerz, śmietana 12% 2 łyżki Średni 3 łyżki 1 szklanka
17:00	Gruszka i banan	Po 1 sztuce
20:00	Makaron z łososiem wędzonym, pesto i pomidorami Kubek herbaty z cytryną	1 talerz 2 łyżeczki cukru i plasterki cytryny

Dzień 1.....

Godzina posiłku	Rodzaj spożywanych potraw i napojów	Ilość – Miara domowa (łyżka, kromka, plaster, sztuka)

Dzień 2.....

Godzina posiłku	Rodzaj spożywanych potraw i napojów	Ilość – Miara domowa (łyżka, kromka, plaster, sztuka)

Dzień 3.....

Godzina posiłku	Rodzaj spożywanych potraw i napojów	Ilość – Miara domowa (łyżka, kromka, plaster, sztuka)