





Umów się na konsultację  
z naszym dietetykiem  
on-line lub stacjonarną

# DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY


## INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA


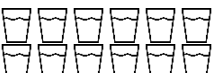
1. Zapisuj wszystkie posiłki, przekąski oraz napoje, które spożyłeś/aś w ciągu dnia.
2. Zapisuj przybliżony czas spożycia (np. 12:00).
3. Staraj się zapisywać produkty po każdym spożytym posiłku, nawet najmniejszym (np. 3 orzeszki ziemne).
4. Jak najdokładniej opisuj potrawy: uwzględniaj wszystkie składniki posiłku oraz ich rodzaj, np. chleb (pszenny, pełnoziarnisty).
5. Podawaj dokładne ilości: miary domowe (np. 3 łyżki lub szklanka mąki) lub dokładką gramaturę (np. 200 g mleka).
6. Płynny inne niż woda wpisz w tabelę posiłków.
7. Zapisuj przyjmowane suplementy oraz leki.
8. Staraj się jak najdokładniej opisać wysiłek fizyczny - godzinę rozpoczęcia, czas trwania, intensywność, rodzaj wysiłku.
9. W rubryce sen uwzględnij godzinę zaśnięcia, pobudki oraz jakość snu (bardzo słaba, słaba, średnia, dobra, bardzo dobra).
10. Wypełniaj dzienniczek czytelnie.

### LEGENDA:

-  godzina spożycia posiłku
-  gramatura posiłku
-  szklanka wody = 250 ml
-  dolegliwości związane z posiłkiem (np. wzdęcia, bóle, przelewanie, wymioty, zgaga, biegunka, zatrucie lub zaparcia)

## PRZYKŁADOWY DZIENNICZEK

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POJADANIE	DODATKOWE INFORMACJE
DZIEŃ 1: Poniedziałek 23.03.20	🕒 7:15 ⚖️ chleb żytni, 2 kromki cienko posmarowane masło, sałata, 2 liście rzodkiewka, 5 sztuk szynka wieprzowa, 2 plastry ser żółty gouda, 2 plastry ketchup, 15 ml	🕒 10:00 ⚖️ jogurt naturalny 2%, 180 ml płatki owsiane, 25 g banan, 150 g orzechy włoskie, 15g czarna herbata, 250ml tyżeczka cukru, 5g	🕒 15:00 ⚖️ kebab z baraniną i surówką z marchwi i kapusty na pszennej tortilli, ok. 400 g napój energetyczny, 250 ml	🕒 18:30 ⚖️ sok pomarańczowy 100%, baton czekoladowy z orzechami, 50 g	🕒 21:00 ⚖️ kasza manna (25 g) na mleku 3,2% (200 ml) z masłem (1 tyżka), cukrem (1 tyżeczka) i solą (szczypta)	🕒 13:45 ⚖️ stupki warzywne (marchew, seler naciowy, rzepa), ok. 100g z hummusem, 35 g	AKTYWNOŚĆ Praca siedząca, siłownia 1,5 h
	😞 brak	😞 brak	😞 wzdęcia	😞 ból	😞 biegunka	😞 brak	SEN 23 - 6:30, sen dobry
							WODA 

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POJADANIE	DODATKOWE INFORMACJE
DZIEŃ 1: .....	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	AKTYWNOŚĆ .....
	.....						SEN .....
	.....						WODA 
	☹️						☹️
DZIEŃ 2: .....	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	AKTYWNOŚĆ .....
	.....						SEN .....
	.....						WODA 
	☹️						☹️
DZIEŃ 3: .....	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	🕒 ⚖️	AKTYWNOŚĆ .....
	.....						SEN .....
	.....						WODA 
	☹️						☹️