

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY



INSTYTUT
MEDYCyny ZAPOBIEGAWCZEJ

ul. St. Więckowskiego 13, Łódź
sekretariat@instytut-mz.pl

www.instytut-mz.pl/konsultacje

Umów się na konsultację on-line
z naszym dietetykiem

LEGENDA:



godzina spożycia posiłku



gramatura posiłku



szklanka wody = 250 ml

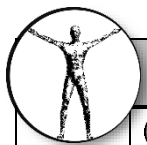


dolegliwości związane z posiłkiem
(np. wzdęcia, bóle, przelewanie, wymioty, zgaga,
biegunka, zatrucie lub zaparcia)

DANE		INSTRUKCJA
IMIĘ I NAZWISKO		
WIEK		
AKTUALNA MASA CIAŁA		
WZROST		
STWIERDZONE CHOROBY I ALERGIE		
PRZYJMOWANE LEKI I SUPLEMENTY DIETY		
DANE KONTAKTOWE (TELEFON, E-MAIL)		

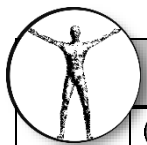
PRAWDŁOWY SPOSÓB WYPEŁNIENIA DZIENNICZKA

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

Masz wątpliwości, czy Twój sposób odżywiania jest odpowiedni dla Ciebie? Skonsultuj swój dzienniczek z naszym specjalistą.



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

Masz wątpliwości, czy Twój sposób odżywiania jest odpowiedni dla Ciebie? Skonsultuj swój dzienniczek z naszym specjalistą.