









# Dzienniczek żywieniowy

## Instrukcja wypełnienia:

1. Zapisuj **wszystkie posiłki**, przekąski oraz napoje, które spożyłeś/aś w ciągu dnia.
2. Zapisuj przybliżony **czas spożycia** (np. 12:00).
3. W miarę możliwości **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 itp.).
5. W miarę możliwości podawaj dokładne ilości: miary domowe (np. 3 łyżki lub szklanka mąki) lub dokładką gramaturę (np. 200 g mleka) spożywanych posiłków/produktów.
6. Płyny inne niż **woda** wpisuj w tabelę posiłków.
7. W przypadku stosowania **leków, suplementów** lub **probiotyków** odnotuj to w dzienniczku.
8. Staraj się jak najdokładniej opisać **wysiłek fizyczny** - czas trwania, rodzaj wysiłku.
9. W rubryce **sen** uwzględnij godzinę zaśnięcia, pobudki oraz jakość snu w skali od 1 do 5 (1-bardzo słaba, 2-słaba, 3-średnia, 4-dobra, 5-bardzo dobra).
10. Obserwuj i opisuj doskwierające Ci **dolegliwości** oraz **jakość stolca**.

DATA	GODZINA POSIŁKU	PRODUKTY SPOŻYWCZE I ICH ILOŚCI	LEKI I SUPLEMENTY	DOLEGLIWOŚCI								
POSIŁEK I												
POSIŁEK II												
POSIŁEK III												
POSIŁEK IV												
POSIŁEK V												
PRZEKĄSKI												
PŁYNY (szklanka to 250 ml)												
SEN						AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA						

DATA	GODZINA POSIŁKU	PRODUKTY SPOŻYWCZE I ICH ILOŚCI										LEKI I SUPLEMENTY	DOLEGLIWOŚCI
POSIŁEK I													
POSIŁEK II													
POSIŁEK III													
POSIŁEK IV													
POSIŁEK V													
PRZEKĄSKI													
PŁYNY (szklanka to 250 ml)													
SEN						AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA							

DATA	GODZINA POSIŁKU	PRODUKTY SPOŻYWCZE I ICH ILOŚCI										LEKI I SUPLEMENTY	DOLEGLIWOŚCI
POSIŁEK I													
POSIŁEK II													
POSIŁEK III													
POSIŁEK IV													
POSIŁEK V													
PRZEKĄSKI													
PŁYNY (szklanka to 250 ml)													
SEN						AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA							