



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY I TABELA PREFERENCJI PRODUKTÓW

Przed przystąpieniem do uzupełniania dzienniczka proszę o przeczytanie poniższych zasad:

- ✓ Dzienniczek miej cały czas przy sobie!
- ✓ Zapisuj na bieżąco, czytelnie - najlepiej drukowanymi literami, wszystkie spożywane produkty, potrawy oraz napoje (nawet jeżeli będzie to jeden orzeszek). Staraj się nie uzupełniać dzienniczka „z pamięci”.
- ✓ Dzienniczek uzupełniaj przez 3 dni (dwa dni powszednie + jeden weekendowy).
- ✓ Zapisuj czas i miejsce spożycia poszczególnych posiłków (dom, praca, restauracja, w samochodzie itp.).
- ✓ W rubryce „charakterystyka spożywanego posiłku” wpisz nazwę potrawy, zastosowane składniki i rodzaj obróbki kulinarnej.
- ✓ Posiłki rozpisuj na poszczególne składniki – sama nazwa nie wystarczy!
- ✓ Możesz zapisywać dokładne nazwy spożytych produktów oraz nazwy firm.
- ✓ Zapisuj ilości spożytego jedzenia: mogą być to miary domowe (0,5 szklanki, łyżeczka itp.) lub gramaturowo przy użyciu wagi kuchennej.
- ✓ Jeżeli podczas całego dnia wystąpiła aktywność fizyczna, proszę ją zapisać w uwagach (rodzaj aktywności, intensywność, czas trwania, w jakich godzinach występowała).
- ✓ Jeżeli zażywasz leki i/lub suplementy diety, to wpisz nazwy i dawki w uwagach.
- ✓ W przypadku pominięcia wymienionego w dzienniczku posiłku – postaw kreskę w odpowiedniej kratce.
- ✓ Podczas uzupełniania dzienniczka wypełnij ostatnią stronę produktów lubianych/nielubianych!
- ✓ **Pamiętaj, że robisz to dla siebie, więc bądź ze sobą szczerą/y!**

Dzień 1.....(data)

Godzina pobudki..... Godzina położenia się spać.....

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Charakterystyka spożywanego posiłku	Ilość	Uwagi
ŚNIADANIE				
II ŚNIADANIE				
OBIAD				
PODWIECZOREK				
KOLACJA				
PRZEKĄSKI				

Dzień 2.....(data)

Godzina pobudki..... Godzina położenia się spać.....

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Charakterystyka spożywanego posiłku	Ilość	Uwagi
ŚNIADANIE				
II ŚNIADANIE				
OBIAD				
PODWIECZOREK				
KOLACJA				
PRZEKĄSKI				

Dzień 3.....(data)

Godzina pobudki..... Godzina położenia się spać.....

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Charakterystyka spożywanego posiłku	Ilość	Uwagi
ŚNIADANIE				
II ŚNIADANIE				
OBIAD				
PODWIECZOREK				
KOLACJA				
PRZEKĄSKI				



TABELA PREFERENCJI PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH I POTRAW

PRODUKTY	PREFEROWANE	NIELUBIANE
ZBOŻOWE (pieczywo, makarony, kasze, ryże, płatki i inne)		
MIĘSO, RYBY, JAJA		
TŁUSZCZE (masło, margaryna, olej i inne)		
WARZYWA, OWOCE -ŚWIEŻE I SUSZONE		
MLECZNE (mleko, maślanka, kefir, jogurt, ser i inne)		
INNE (np. grzyby, pestki, kielki, nasiona)		
Potrawy gotowe (konkretne potrawy)		