



Dzień dobry.

Proszę o dokładne uzupełnienie dzienniczka żywieniowego, który jest niezbędny do prawidłowej oceny dotychczasowego sposobu odżywiania. Dzienniczek należy wypełniać przez 3 kolejne dni uwzględniając wszystkie spożywane produkty i płyny oraz ich ilość w miarach domowych (np. 1 łyżka, 1 szklanka).

Uzupełniony dzienniczek proszę przynieść ze sobą na pierwszą wizytę.

Dziękuję!
mgr Karolina Kowarzyk

PRZYKŁAD PRAWIDŁOWEGO ZAPISU

UWAGA! Poniższy jadłospis nie stanowi zaleceń dietetycznych.

W tabeli przedstawiony jest jedynie przykład prawidłowego wypełnienia dzienniczka.

Posiłek	Godzina	Spożyte produkty oraz napoje wraz z ilością w miarach domowych
Śniadanie	7:30	Owsianka na mleku – 5 łyżek płatków owsianych górskich, 1 szklanka mleka 2%, 1 małe jabłko, 2 łyżki orzechów włoskich, szczypta cynamonu; szklanka kawy rozpuszczalnej z 3 łyżkami mleka 2%
Drugie śniadanie	10:00	Kanapki – 2 bułki grahamki, 2 łyżeczki masła, 4 plastry sera żółtego gouda, 2 liście sałaty, 8 pomidorków koktajlowych; szklanka soku jabłkowego 100%
Obiad	14:00	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym – 1 talerz; kotlet mielony – 2 sztuki, kasza gryczana niepalona – pół szklanki suchej, surówka z czerwonej kapusty (1 szklanka) z łyżeczką oleju rzepakowego; szklanka soku marchwiowego 100%
Podwieczorek	17:30	Koktajl – 1 banan, 1 brzoskwinia, szklanka maślanki naturalnej, łyżeczka nasion chia
Kolacja	20:00	Sałatka – garść rukoli, 1 jajko na twardo, 3 rzodkiewki, 4 różyczki ugotowanego kalafiora, łyżeczka szczypiorku, sos jogurtowy (2 łyżki jogurtu greckiego, ząbek czosnku, szczypta soli, szczypta pieprzu); 2 kromki chleba żytniego razowego na zakwasie; szklanka herbaty miętowej bez cukru
Przekąski	15:30	Pomarańcza
	21:00	Szklanka soku jabłkowego 100%, garść orzechów arachidowych



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY – DZIEŃ 1

(data:)

Posiłek	Godzina	Spożyte produkty oraz płyny wraz z ilością w miarach domowych



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY – DZIEŃ 2

(data:)

Posiłek	Godzina	Spożyte produkty oraz płyny wraz z ilością w miarach domowych



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY – DZIEŃ 3

(data:)

Posiłek	Godzina	Spożyte produkty oraz płyny wraz z ilością w miarach domowych