



Dzień dobry.

Proszę o dokładne uzupełnienie poniższego 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).

Wydrukowany dzienniczek proszę przynieść ze sobą na pierwszą wizytę.

Dziękuję!
mgr Karolina Kowarzyk

PRZYKŁAD PRAWIDŁOWEGO ZAPISU

Posilek	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 suszonej żurawiny, szczypta cynamonu; szklanka kawy rozpuszczalnej z 3 łyżkami mleka 2% i płaską łyżeczką cukru
Drugie śniadanie	10:00	Kanapki – 2 bułki grahamki, 2 łyżeczki masła, 4 plastry polędwicy sopockiej, 2 liście sałaty, 8 pomidorków koktajlowych; szklanka soku jabłkowego 100%
Obiad	14:00	Zupa pomidorowa z makaronem – 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
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 brokuła, łyżeczka szczypiorku, sos jogurtowy (2 łyżki jogurtu greckiego, ząbek czosnku, szczypta soli, szczypta pieprzu); 2 kromki chleba żytniego razowego na zakwasie; szklanka herbaty miętowej
Przekąski	15:30 22:00	Grejpfrut – 1 duży Kieliszek czerwonego wytrawnego wina, garść orzechów laskowych w czekoladzie



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY – DZIEŃ 1

Posiłek	Godzina	Spożyte produkty oraz płyny wraz z ilością w miarach domowych
Śniadanie		
Drugie śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąski		



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY – DZIEŃ 2

Posiłek	Godzina	Spożyte produkty oraz płyny wraz z ilością w miarach domowych
Śniadanie		
Drugie śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąski		



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY – DZIEŃ 3

Posiłek	Godzina	Spożyte produkty oraz płyny wraz z ilością w miarach domowych
Śniadanie		
Drugie śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąski		