

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA

Imię i nazwisko

W celu dokładnego przeanalizowania Pani/Pana obecnego sposobu żywienia proszę o wypełnienie poniższego dzienniczka spożycia. Proszę dokładnie i na bieżąco opisywać wszystkie spożywane posiłki przez trzy dni – dwa dni powszednie i jeden weekendowy (wolny od pracy).

W 3-dniowym dzienniczku należy uwzględnić wszystkie spożywane przez Panią/Pana potrawy, przekąski, stodycze, owoce oraz wypijane napoje. Proszę o jak najdokładniejsze opisywanie spożywanych potraw, np. zawartość tłuszczu (śmietana 12%), rodzaju spożywanego pieczywa (pszenny, razowy itd.), sposobu obróbki termicznej przyrządzanej potrawy (smażenie, gotowanie na parze, pieczenie, grillowanie).

Proszę również o dokładne notowanie wielkości porcji pokarmów i napojów w miarach domowych np. dwa plasterki wędliny (jakiej), duży banan, średniej wielkości gruszka, szklanka soku, filiżanka zielonej herbaty. Preferowane jest podawanie gramatury, np. jogurt 200g.

Przykładowy dzień DZIEŃ I

DATA	10.01.2018	DZIEŃ TYGODNIA	ŚRODA
------	------------	----------------	-------

GODZINA	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU	MIARY DOMOWE LUB ILOŚĆ W GRAMACH
8:00	 Śniadanie	Bułka pszenna Margaryna roślinna Szynka tradycyjna Pomidor Sól Herbata czarna Cukier	1 sztuka 1 łyżeczka 3 plasterki 4 plasterki ½ łyżeczki 1 szklanka 2 łyżeczki
10:00	 II Śniadanie	Jabłko Czekolada mleczna	Średniej wielkości 3 kostki
14:00	 Obiad	Zupa ogórkowa Kotlet mielony Ziemniaki Kapusta pekińska z papryką i śmietaną 12%	1,5 szklanki 2 sztuki (jeden ok. 100 g) 2 sztuki (średniej wielkości) Pół szklanki + 2 łyżki śmietany
17:00	 Przekąska	Drożdżówka z czekoladą	1 sztuka
19:00	 Kolacja	Pizza	Duża – 3 trójkąty



DZIEŃ I

DATA		DZIEŃ TYGODNIA	
------	--	----------------	--

GODZINA	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU	MIARY DOMOWE LUB ILOŚĆ W GRAMACH



DZIEŃ II

DATA		DZIEŃ TYGODNIA	
------	--	----------------	--

GODZINA	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU	MIARY DOMOWE LUB ILOŚĆ W GRAMACH

