

## DZIENNICZEK SPOŻYCIA

Imię i nazwisko:

.....

W celu dokładnego przeanalizowania Pani/Pana obecnego sposobu żywienia proszę o wypełnienie poniższego dzienniczka spożycia. Proszę szczegółowo i na bieżąco opisywać spożywane posiłki przez 3 dni – dwa powszednie i jeden weekendowy (wolny od pracy). Pozwoli to na lepszą ocenę stanu żywienia i zidentyfikowanie ewentualnych błędów żywieniowych.

W dzienniczku powinny znaleźć się wszystkie spożywane przez Panią/Pana w tym czasie potrawy, produkty, przekąski oraz wszystkie wypijane napoje. Proszę o jak najdokładniejsze opisywanie spożywanych potraw, np. zawartość tłuszczu (mleko 2%), rodzaju spożywanego pieczywa (pszenny, razowy, bułka, itd.), sposobu obróbki termicznej przyrządzanej potrawy (gotowanie, gotowanie na parze, smażenie, pieczenie, grillowanie).

Bardzo proszę o dokładne notowanie wielkości porcji pokarmów i napojów w miarach domowych np. szklanka soku, filiżanka kawy, plasterek wędliny (jakiej), średniej wielkości jabłko. Preferowane jest podawanie gramatury, np. jogurt 200g.

### Przykład:

Dzień I (data.....)

GODZINA	POSILEK	SKŁAD POSILKU	ILOŚĆ W GRAMACH LUB MIARY DOMOWE
7.00	śniadanie	Bułka pszenna Masło Szynka wieprzowa Pomidor Herbata cukier	1 sztuka 1 łyżeczka 2 plasterki 2 plasterki szklanka 2 łyżeczki
10.00	II śniadanie	Jogurt owocowy Drożdżówka Woda mineralna	Opakowanie 200g 1 sztuka szklanka
15.00	Obiad	Zupa pomidorowa Kotlet schabowy 4 średniej wielkości ziemniaki Mizeria ze śmietaną 18% tłuszczu Kompot truskawkowy	1 szklanka 1 sztuka około 150g Okolo 200g Mała porcja około 100g Szkłanka
17.00	przekąska	jabłka	2 średnie

Dzień I (.....)

GODZINA	POSILEK	SKŁAD POSILKU	ILOŚĆ W GRAMACH LUB MIARY DOMOWE

Uwagi:

Dzień II (.....)

GODZINA	POSILEK	SKŁAD POSILKU	ILOŚĆ W GRAMACH LUB MIARY DOMOWE

Uwagi:

Dzień III (.....)

GODZINA	POSILEK	SKŁAD POSILKU	ILOŚĆ W GRAMACH LUB MIARY DOMOWE

Uwagi: