

# DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko:.....

Jest to dokument, który pomoże w ocenie Pana/Pani sposobu żywienia, wskazania dobrych stron i identyfikacji błędów. Proszę o wypełnienie go dla trzech dni: wybranego dnia powszedniego, piątku oraz jednego dnia z weekendu. Należy notować WSZYSTKIE spożywane potrawy, produkty, przekąski oraz płyny z uwzględnieniem:

- ✓ ilości lub masy (jeżeli posiada Pan/Pani wagę kuchenną),
- ✓ sposobu przygotowania.

## Przykład:

POSIŁEK	GODZINA I MIEJSCE SPOŻYCIA	POTRAWY/PRODUKTY/NAPOJE	ILOŚĆ/MIARA/MASA
I śniadanie	6:00; dom	Owsianka: <ul style="list-style-type: none"><li>• mleko 2%</li><li>• płatki owsiane</li><li>• orzechy nerkowca</li><li>• rodzynki</li><li>• daktyle</li></ul> Herbata czarna z cukrem	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka</li><li>• Pół szklanki</li><li>• łyżka</li><li>• 2 łyżki</li><li>• 3 sztuki</li> <li>• Kubek</li><li>• 1 łyżeczka</li></ul>

Dzień 1: .....

POSIŁEK	GODZINA I MIEJSCE SPOŻYCIA	POTRAWY/PRODUKTY/NAPOJE	ILOŚĆ/MIARA/MASA

Dzień 2: .....

POSIŁEK	GODZINA I MIEJSCE SPOŻYCIA	POTRAWY/PRODUKTY/NAPOJE	ILOŚĆ/MIARA/MASA

Dzień 3: .....

POSIŁEK	GODZINA I MIEJSCE SPOŻYCIA	POTRAWY/PRODUKTY/NAPOJE	ILOŚĆ/MIARA/MASA