

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Proszę o **rzetelne** wypełnienie poniższego dzienniczka żywieniowego, który będzie pomocny do oceny Pani/Pana sposobu odżywiania

Dzienniczek należy wypełniać przez 3 dni (najlepiej 2 dni powszednie i 1 wolny od pracy) uwzględniając ilość wypitych płynów, wielkość zjedzonych potraw i produktów (w miarach domowych, tak jak w przykładzie poniżej).

Proszę o wpisywanie **WSZYSTKICH** posiłków i produktów jakie Pan/Pani spożywa, łącznie z wypijanymi płynami (wodą, kawą, herbatą, sokami, itp.) oraz przekąskami (chipsy, słodczyce, owoce, orzechy, itp.).

Jeśli w danym dniu wystąpił trening, proszę o informację w uwagach (czas trwania, rodzaj treningu, rozkład godzinowy).

Jak prawidłowo wypełnić dzienniczek żywieniowy

PRZYKŁAD

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość (miara domowa/kg/szt.)	Samopoczucie po posiłku (opcjonalnie)
8.00	Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty Masło Polędwica sopocka Pomidor Herbata cukier	1 kromka 1 łyżeczka 1 plaster 0,5 sztuki 1 szklanka 1 łyżeczka	Nasycenie

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość (miara domowa/k g/ szt.)	Samopoczucie po posiłku (opcjonalnie)

UWAGI



Poradnia Dietetyczna Oliwia Szostek
Ul. Niepodległości 34A
11-015 Olsztynek
721577550

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość (miara domowa/k g/ szt.)	Samopoczucie po posiłku (opcjonalnie)

UWAGI



Poradnia Dietetyczna Oliwia Szostek
Ul. Niepodległości 34A
11-015 Olsztyn
721577550

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość (miara domowa/k g/ szt.)	Samopoczucie po posiłku (opcjonalnie)

UWAGI



Poradnia Dietetyczna Oliwia Szostek
Ul. Niepodległości 34A
11-015 Olsztynek
721577550