

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Wypełniaj dzienniczek na bieżąco, sumiennie notuj wszystko co zjadasz i wypijasz w ciągu dnia, podając godzinę, rodzaj posiłku, krótki opis i ilość spożytych produktów. Informacje te pozwolą dietetykowi na właściwą ocenę Twoich nawyków i opracowanie właściwych wskazówek.

Dzień I (data)

Godzina	Posiłek np. śniadanie, II śniadanie, przekąska, obiad, kolacja	Opis i ilości poszczególnych produktów np. chleb żytni - 1 kromka, szynka wieprzowa - 2 plasterki, pomidor – średni, mleko 2% - 1 szklanka

Uwagi:

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzień II (data)

Godzina	Posiłek np. śniadanie, II śniadanie, przekąska, obiad, kolacja	Opis i ilości poszczególnych produktów np. chleb żytni - 1 kromka, szynka wieprzowa - 2 plasterki, pomidor – średni, mleko 2% - 1 szklanka

Uwagi:

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzień III (data)

Godzina	Posiłek np. śniadanie, II śniadanie, przekąska, obiad, kolacja	Opis i ilości poszczególnych produktów np. chleb żytni - 1 kromka, szynka wieprzowa - 2 plasterki, pomidor – średni, mleko 2% - 1 szklanka

Uwagi:

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzień IV (data)

Godzina	Posiłek np. śniadanie, II śniadanie, przekąska, obiad, kolacja	Opis i ilości poszczególnych produktów np. chleb żytni - 1 kromka, szynka wieprzowa - 2 plasterki, pomidor – średni, mleko 2% - 1 szklanka

Uwagi: