

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA

Imię i nazwisko

W celu dokładnego przeanalizowania Pani/Pana obecnego sposobu żywienia prosimy o wypełnienie poniższego dzienniczka spożycia. Prosimy 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, słodycze, owoce oraz wypijane napoje. Prosimy 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). Prosimy 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

GODZINA	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU	MIARY DOMOWE LUB ILOŚĆ W GRAMACH	Samopoczucie po posiłku
7:00	Śniadanie	Bułka pszenna Masło ser żółty ogórek kiszony herbata czarna cukru	1 sztuka 1 łyżeczka 3 plasterki 4 plasterki 1 szklanka 2 łyżeczki	Szybko byłem głodna
10:00	II Śniadanie	Jabłko Ciasteczka zbożowe	Średniej wielkości 3 sztuki	Nie najadłam się
14:00	Obiad	Zupa pomidorowa Kotlet schabowy smażony na smalcu Ziemniaki Surówka z buraków	2 chochle 1 sztuka około 100g 2 sztuki 200g	Czułam się ospałą i zmęczona, uczucie ciężkości w żołądku
17:00	Podwieczorek	Drożdżówka z twarogiem	1 sztuka	Miałam ochotę na słodkie, dlatego zjadłam drożdżówkę
19:00	Kolacja	Parówki Chleb pszenny ketchup	3 sztuki 2 kromki 2 łyżki	Nadal miałam ochotę na słodkie, dlatego do parówek dałam dużo ketchupu.

Dzień pierwszy Data:

GODZINA	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU	MIARY DOMOWE LUB ILOŚĆ W GRAMACH	Samopoczucie

Dzień drugi Data:

GODZINA	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU	MIARY DOMOWE LUB ILOŚĆ W GRAMACH	Samopoczucie

Dzień trzeci Data:

GODZINA	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU	MIARY DOMOWE LUB ILOŚĆ W GRAMACH	Samopoczucie