

Dane osobowe:

Imię: _____

Nazwisko: _____

Data urodzenia: _____

Płeć: Kobieta | Mężczyzna

Instrukcja

Dziennik żywieniowy ma na celu analizę dotychczasowych nawyków żywieniowych oraz analizę sposobu odżywiania pod kątem wartości odżywczych. Proszę o rzetelne i szczere jego uzupełnienie.

Instrukcja:

Proszę podać produkty w miarach domowych (np. 1 sztuka banana, 1 szklanka mleka, 3 łyżki mąki itd.) i orientacyjne wielkości porcji (np. 3 pulpety wielkości kobiecej pięści). Proszę nie zapomnieć o napojach (np. "szklanka herbaty z 2 łyżeczkami cukru"). Proszę wypisać nawet drobne, nieplanowane przekąski (np. kostka czekolady, 3 orzechy nerkowca itd). Nie musi Pan/Pani podawać dokładnych przepisów, ale proszę pisać na tyle szczegółowo, na ile jest to możliwe (np. *3 kromki pełnoziarnistego pieczywa, posmarowane cienko masłem, po plasterze szynki z kurczaka i po 2 plastry pomidora na każdej lub zupa pomidorowa na skrzydełkach z kurczaka zabieleną śmietanką 18% z ryżem, pełny talerz*)

Może Pan/Pani robić dodatkowo zdjęcia posiłków, aby dzienniczek był jeszcze dokładniejszy.

Dzień: 1 (data: _____)

POSIŁEK	GODZINA	ILOŚĆ I RODZAJ PRODUKTÓW/POSIŁKU ORAZ NAPOJÓW
Śniadanie		
II śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąska I		
Przekąska II		
Przekąska III		
Napoje		

Dzień: 2 (data: _____)

POSIŁEK	GODZINA	ILOŚĆ I RODZAJ PRODUKTÓW/POSIŁKU ORAZ NAPOJÓW
Śniadanie		
II śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąska I		
Przekąska II		
Przekąska III		
Napoje		

Dzień: 3 (data: _____)

POSIŁEK	GODZINA	ILOŚĆ I RODZAJ PRODUKTÓW/POSIŁKU ORAZ NAPOJÓW
Śniadanie		
II śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąska I		
Przekąska II		
Przekąska III		
Napoje		

Dzień: 4 (data: _____)

POSIŁEK	GODZINA	ILOŚĆ I RODZAJ PRODUKTÓW/POSIŁKU ORAZ NAPOJÓW
Śniadanie		
II śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąska I		
Przekąska II		
Przekąska III		
Napoje		

Dzień: 5 (data: _____)

POSIŁEK	GODZINA	ILOŚĆ I RODZAJ PRODUKTÓW/POSIŁKU ORAZ NAPOJÓW
Śniadanie		
II śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąska I		
Przekąska II		
Przekąska III		
Napoje		

Dzień: 6 (data: _____)

POSIŁEK	GODZINA	ILOŚĆ I RODZAJ PRODUKTÓW/POSIŁKU ORAZ NAPOJÓW
Śniadanie		
II śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąska I		
Przekąska II		
Przekąska III		
Napoje		

Dzień: 7 (data: _____)

POSIŁEK	GODZINA	ILOŚĆ I RODZAJ PRODUKTÓW/POSIŁKU ORAZ NAPOJÓW
Śniadanie		
II śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąska I		
Przekąska II		
Przekąska III		
Napoje		