

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

1. Dzienniczek jest przeznaczony na spisanie 3 dni Twojego żywienia (najlepiej dwa dni w tygodniu i jeden weekendowy, co pozwoli mi pełniej poznać Twój sposób odżywiania).
2. Staraj się na bieżąco spisywać posiłki, które zostały przez Ciebie spożyte wraz z przyjętymi płynami, z uwzględnieniem godziny oraz miejsca spożycia posiłku (np. dom, restauracja, praca, szkoła itp.)
3. Przy wpisywaniu posiłku, ważne jest aby został przez Ciebie wskazany konkretny produkt oraz jego ilość (możesz uwzględnić miary domowe, jeżeli nie wiesz ile dokładnie waży dany produkt, np. 1 łyżka oleju, 2 kromki chleba, plasterk wędliny, szklanka soku/herbaty itp.).
4. W kolumnie „Dodatkowe uwagi” możesz uwzględnić samopoczucie po spożyciu konkretnych posiłków (np. towarzyszące uczucie osłabienia, senność, wzdęcia, biegunka).
5. Staraj się aby posiłki były spisywane tuż po spożyciu, tak aby nic Ci nie umknęło (możesz także zrobić zdjęcie danemu posiłkowi, a nieco później wpisać w tabelkę jego skład).
6. Poniżej znajduje się przykład jak spisywać posiłki.

Rodzaj posiłku (godzina i miejsce spożycia)	Nazwa potrawy i jej skład	Płyny (rodzaj i ilość)	Dodatkowe uwagi (samopoczucie/ dolegliwości/okoliczności)
I ŚNIADANIE 8.30 Dom	Jajecznica: Jaja (2 szt.) Masło (1 łyżeczka) Bułka kajzerka (1szt.) Drożdżówka jagodowa	1 szklanka czarnej herbaty	Godzinę po śniadaniu byłam głodna, więc zjadłam drożdżówkę.

DZIEŃ TYGODNIA

Rodzaj posiłku (godzina i miejsce spożycia)	Nazwa potrawy i jej skład	Płyny (rodzaj i ilość)	Dodatkowe uwagi (samopoczucie/ dolegliwości/okoliczności)

DZIEŃ TYGODNIA

Rodzaj posiłku (godzina i miejsce spożycia)	Nazwa potrawy i jej skład	Płyny (rodzaj i ilość)	Dodatkowe uwagi (samopoczucie/ dolegliwości/okoliczności)

DZIEŃ TYGODNIA

Rodzaj posiłku (godzina i miejsce spożycia)	Nazwa potrawy i jej skład	Płyny (rodzaj i ilość)	Dodatkowe uwagi (samopoczucie/ dolegliwości/okoliczności)