

Dzienniczek żywieniowy

Moim zadaniem jest jak najdokładniejsza ocena Twojego stanu odżywienia, jest to niezbędne do ułożenia spersonalizowanego planu dietetycznego. Będzie to możliwe tylko w oparciu o **szczerze** prowadzony dzienniczek żywieniowy, który pokaże mi Twoje żywieniowe zwyczaje! 😊 Pokażę Ci jak dotychczasowe błędy zamienić w dobre nawyki! 😊

Krótką instrukcją:

- Uzupełniaj dzienniczek przez (co najmniej!) 3 dni: 2 dni robocze i jeden dzień weekendowy (wolny od pracy/szkoły).
- W dzienniczku zapisuj **wszystkie** posiłki, przekąski, napoje i inne produkty spożywcze, które zostały skonsumowane w ciągu dnia.
- Zapisz przybliżony **czas** spożycia. Najlepszym rozwiązaniem jest notowanie po każdym posiłku. Pozwala to uniknąć przeoczenia.
- Potrawy opisz **bardzo dokładnie**:
 - ✓ Uwzględniaj **wszystkie składniki** użyte do przyrządzenia potrawy.
 - ✓ Zanotuj **sposób przyrządzenia** potrawy.
 - ✓ Określ **rodzaj** spożywanych produktów: np. ryż (np. biały, brązowy, dziki), pieczywo (np. jasne pszenne, pełnoziarniste, graham, orkiszowe, razowe, ze słonecznikiem), kasze (np. jaglana, gryczana, pęczak, jęczmienna, kuskus), płatki (np. owsiane, musli, kukurydziane, jaglane), tłuszcz (np. margaryna, masło 82%, olej słonecznikowy, rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), ser biały (chudy, półtłusty, tłusty), jogurt (naturalny, 1,5% tłuszczu, waniliowy) itd.
- Zapisuj **ilości** (mogą być miary domowe), np. ½ szklanki ryżu, łyżka oleju rzepakowego itd.
- Pamiętaj! 1 mandarynka, 5 orzeszków, wafel ryżowy – to też posiłek! **Zapisuj nawet najmniejsze porcje!** Warto mieć dzienniczek zawsze przy sobie.
- Odnotuj spożyte w ciągu dnia suplementy i leki. Podaj proszę ich nazwę oraz zażyty dawkę.
- Jeśli jakiegось posiłku nie spożyłeś- **zaznacz to wyraźnie X**.
- Pamiętaj, że przeanalizuję tylko **czytelnie** wypełniony dzienniczek.

Na wypadek wątpliwości, jako „ściąagę”, załączam przykładowy dzień poprawnie wypełnionego dzienniczka.

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi
7:30 dom	I śniadanie	<u>Owsianka z jabłkiem i malinami:</u> <ul style="list-style-type: none"> • płatki owsiane górskie • mleko łowicz 3,2% • jabłko • maliny <u>Kawa:</u> <ul style="list-style-type: none"> • mleko łowicz 3,2% • cukier • kawa napar 	Miska 3 łyżki 1 szklanka 1 średnia szt. 5 sztuk 1/4 szklanki 1 łyżeczka 3/4 szklanki	30 g 250 ml 120 g 20 g 25 ml 10 g 175 ml	Płatki gotowane na mleku, maliny i jabłko świeże
11:00 praca	II śniadanie lub przekąska	Jogurt naturalny Sok jednodniowy marchwiowy	1 kubeczek 1 butelka	90 g 250 ml	
13:30 praca	Obiad	<u>Spaghetti:</u> <ul style="list-style-type: none"> • makaron pełnoziarnisty NAZWA • mięso mielone z indyka • passata pomidorowa NAZWA • pieczarki • olej do smażenia-rzepakowy • woda 	$\frac{3}{4}$ szklanki pół talerzyka $\frac{3}{4}$ opakowania 5 sztuk 3 łyżki 1,5 szklanki	70 g 150 g 450 g 100 g 30 g 375 ml	Makaron al. dente, mięso podsmażone na patelni z pieczarkami i cebulką. Po pracy batonik - Twix
16:00 dom	Podwieczorek lub przekąska	<u>Truskawki ze śmietaną:</u> <ul style="list-style-type: none"> • truskawki • śmietana Piątnica 12% • cukier 	mały woreczek 2 łyżki 1 łyżeczka	350 g 20 g 5 g	Truskawki rozdrobnione widelcem
20:00 dom	Kolacja	<u>Kanapki z szynką, serem i warzywami:</u> <ul style="list-style-type: none"> • chleb pszenny • szynka- polędwica sopocka • ser żółty gouda tłusty • masło osetkowe • sałata • pomidor Herbata owocowa bez cukru	2 kromki 3 plasterki 2 plastry 1 łyżeczka 2 listki 1 średnia szt. 1 szklanka	70 g 45 g 30 g 5 g 5 g 150 g 250 ml	W ciągu całego dnia wypijam dodatkowo litr wody gazowanej. Przed spaniem zjadłam 2 kawałki czekolady.

Dzień 1

Data:

Rodzaj dnia: roboczy/ weekendowy

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dzień 2

Data:

Rodzaj dnia: roboczy/ weekendowy

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dzień 3

Data:

Rodzaj dnia: roboczy/ weekendowy

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dzień 4

Data:

Rodzaj dnia: roboczy/ weekendowy

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dzień 5

Data:

Rodzaj dnia: roboczy/ weekendowy

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....