

JAK WYPEŁNIĆ? TO PROSTE

Dzienniczek żywieniowy służy do bieżącego notowania spożywanych posiłków. Pomoże w ocenie Twojego dotychczasowego sposobu żywienia i wskazaniu ewentualnych błędów żywieniowych.

Dzienniczek obejmuje 3-4 dni- 1 wolny od pracy/szkoły i 2-3 dni powszednie. Proszę o rzetelne i szczerze notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów, uwzględniając zarówno posiłki główne jak i przekąski, wraz z godziną i miarą domową.

Zapoznaj się z przykładowym uzupełnianiem dzienniczka:

Przykład prawidłowo wypełnionego dzienniczka

Dzień: 27-02-2020

Dzień tygodnia : wtorek

Ilość wypitej wody: 2 litry lub 8 szklanek

Aktywność fizyczna: TAK / NIE

RODZAJ: jazda na rowerze

czas trwania: 45min

GODZINA POSIŁKU	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU Z OPISEM MIARY DOMOWEJ	KOMENTARZ/DOLEGLIWOŚCI PO POSIŁKU, jeśli występują
8:30	śniadanie	Płatki owsiane 5 łyżek Mały banan, jogurt grecki light 2 łyżki 5 orzechów brazylijskich	Do posiłku kawa z mlekiem 2% 2 kostki gorzkiej czekolady
11:00	II śniadanie	Kanapka z szynką 1 plaster szynki chudej, ser żółty 1 plaster , chleb żytni-1 kromka, pomidor	Do posiłku herbata z miodem samopoczucie dobre, dzisiaj bez dolegliwości

TWÓJ DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Teraz Ty zacznij swój dzień !

Dzień:			
Dzień tygodnia :			
Ilość wypitej wody:			
Aktywność fizyczna:		RODZAJ:	czas trwania:
GODZINA POSIŁKU	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU Z OPISEM MIARY DOMOWEJ	KOMENTARZ/DOLEGLIWOŚCI PO POSIŁKI, jeśli występują

TWÓJ DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Teraz Ty zacznij swój dzień !

Dzień:			
Dzień tygodnia :			
Ilość wypitej wody:			
Aktywność fizyczna:		RODZAJ:	czas trwania:
GODZINA POSIŁKU	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU Z OPISEM MIARY DOMOWEJ	KOMENTARZ/DOLEGLIWOŚCI PO POSIŁKI, jeśli występują

TWÓJ DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Teraz Ty zacznij swój dzień !

Dzień:			
Dzień tygodnia :			
Ilość wypitej wody:			
Aktywność fizyczna:		RODZAJ:	czas trwania:
GODZINA POSIŁKU	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU Z OPISEM MIARY DOMOWEJ	KOMENTARZ/DOLEGLIWOŚCI PO POSIŁKI, jeśli występują

TWÓJ DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Teraz Ty zacznij swój dzień

Dzień:			
Dzień tygodnia :			
Ilość wypitej wody:			
Aktywność fizyczna:		RODZAJ:	czas trwania:
GODZINA POSIŁKU	POSIŁEK	SKŁAD POŚIŁKU Z OPISEM MIARY DOMOWEJ	KOMENTARZ/DOLEGLIWOŚCI PO POŚIŁKI, jeśli występują