



# DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Proszę o dokładne i regularne opisanie spożywanych posiłków, potraw, płynów czy suplementów diety. Najlepiej opisać trzy dni z czego dwa dni robocze i jeden dzień weekendowy. W polu POTRAWY/PRODUKTY proszę wpisać nazwę potrawy, zastosowane składniki i rodzaj obróbki kulinarnej. W polu DZIEŃ TYGODNIA proszę wpisać, jaki to dzień, w polu AKTYWNOŚĆ zaznaczyć ewentualną aktywność fizyczną, która odbywała się danego dnia i jak długo trwała.

Przykład:

DZIEŃ TYGODNIA: PONIEDZIAŁEK (DZIEŃ W PRACY)

Godz. pobudki: 7.30 Godz. pójścia spać: 22.00

GODZINA	POSIŁEK	POTRAWY/ PRODUKTY	ILOŚĆ (miary domowe lub gramatura)	UWAGI (emocje, samopoczucie)
8:00	Śniadanie	Bułka grahamka Maso Ser żółty Ketchup Pomidor Kawa Mleko do kawy Cukier do kawy	1 sztuka 1 łyżeczka 2 plastry 2 łyżeczki 4 plastry 1 szklanka 3 łyżeczki 1 łyżeczka	Jem w biegu, spieszę się
11:30	II Śniadanie	Jogurt naturalny Banan Orzechy włoskie	1 sztuka- 150g 1 średni 5 sztuk	Posiłek w pracy
12:30	Bez posiłku	Sok pomarańczowy	1 szklanka	
13:00	Przekąska	Wafel "Grzesiek" w czekoladzie	150 g	Coś na szybko przy komputerze w pracy
16:00	Obiad	Kurczak pieczony w warzywach z ziemniaczkami:  piersi kurczaka cukinia cebula oliwa z oliwek ziemniaki z wody	  1 sztuka 1 średnia 1 duża 5 łyżek 2 sztuki średnie	Odпочywak/cieszę się, że zrobiłam/em obiad
19:00	Kolacja	- - -		Odchudzam się/ nie jem kolacji
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (rodzaj +czas trwania): SPACER 30 min.				

DZIEŃ TYGODNIA: .....

GODZ. POBUDKI:.....

GODZ. PÓJSCIA SPAĆ:.....

GODZINA	POSIŁEK	POTRAWY/ PRODUKTY	ILOŚĆ (miary domowe lub gramatura)	UWAGI  (emocje, samopoczucie)
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:				

DZIEŃ TYGODNIA: .....

GODZ. POBUDKI:.....

GODZ. PÓJSCIA SPAĆ:.....

GODZINA	POSIŁEK	POTRAWY/ PRODUKTY	ILOŚĆ (miary domowe lub gramatura)	UWAGI  (emocje, samopoczucie)
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:				

DZIEŃ TYGODNIA: .....

GODZ. POBUDKI:.....

GODZ. PÓJSCIA SPAĆ:.....

GODZINA	POSILEK	POTRAWY/ PRODUKTY	ILOŚĆ (miary domowe lub gramatura)	UWAGI  (emocje, samopoczucie)
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:				

