

DZIENNICZEK DIETETYCZNY

Na pierwszą wizytę w poradni zabierz ze sobą dzienniczek dietetyczny. Przez 3 dni zapisuj w nim **wszystko**, co zjadłeś/aś i wypiteś/aś, nawet jeśli to była kostka czekolady, słodzona herbata, kawałek sera żółtego. Najlepiej będzie, jak wybierzesz dwa dni pracujące i jeden wolny od pracy. W dzienniczku należy uwzględnić godzinę spożytego posiłku, jego rodzaj, miejsce, skład i ilość. Poniżej przedstawiony został przykładowy dzienniczek.

GODZINA	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU	ILOŚĆ	MIEJSCE SPOŻYCIA
8.00	śniadanie	bułka kajzerka masło jajko na miękko połędwica sopočka kawaz mlekiem 2% tłuszczu i cukrem	1 sztuka 2 łyżeczki 1 sztuka 2 plasterki 1 szklanka 2 łyżeczki	dom
11.00	II śniadanie	banan batonik zbożowy	1 średni 1 sztuka (80g)	praca
13.00	przekąska	kawa z mlekiem 2% tłuszczu i cukrem herbatniki	1 szklanka 2 łyżeczki 2 sztuki	praca
16.00	obiad	zupa ogórkowa ziemniaki smażona pierś z kurczaka olej rzepakowy brokuł bułka tarta	1 talerz 3 średnie 1 sztuka 1 łyżka ½ sztuki 2 łyżki	dom
18.00	przekąska	jabłko	1 duże	poza domem
20.00	kolacja	chleb pszenny masło ser żółty Gouda pomidor majonez „light”	2 kromki 2 łyżeczki 2 plasterki 4 plasterki	dom

TWÓJ DZIENNICZEK DIETETYCZNY

Imię i nazwisko.....

Data.....

GODZINA	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU	ILOŚĆ	MIEJSCE SPOŻYCIA

TWÓJ DZIENNICZEK DIETETYCZNY

Imię i nazwisko.....

Data.....

GODZINA	POSIŁEK	SKŁAD POSIŁKU	ILOŚĆ	MIEJSCE SPOŻYCIA