

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY (imię i nazwisko)

Email:

Nr kontaktowy:

Informacje ogólne:

Masa ciała:

Wzrost:

Wiek:

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA:

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

Dzienniczek żywieniowy obejmuje min: 2-3 dni robocze oraz 1-2 dni weekendowych (bez pracy). Proszę o rzetelne i szczere notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych napojów, uwzględniając zarówno posiłki główne i przekąski, wraz godziną i miarą domową oraz ewentualnie krótką notatką (zawierającą informację o odczuwanych dolegliwościach, emocjach, ...)

Przykład poprawnie wypełnionego dzienniczka

Godzina	Posiłek	Skład posiłku + Miara domowa	Uwagi
7:00	śniadanie	Kromka chleba żytniego, 1 łyżeczka masła, 2 plastry pomidora malinowego, 4 plasterki ogórka zielonego gruntowego, szklanka (200 ml) kawy z mlekiem	Po posiłku czułam/em się senny

Data Dzień tygodnia: (roboczy/wolny)

Aktywność fizyczna w ciągu dnia: (godzina i czas trwania)

Godzina	Posiłek	Skład posiłku + Miara domowa	Uwagi

Data: Dzień tygodnia: (roboczy/wolny)

Aktywność fizyczna w ciągu dnia: (godzina i czas trwania)

Godzina	Posiłek	Skład posiłku i Miara domowa	Uwagi

Data: Dzień tygodnia: (roboczy/wolny)

Aktywność fizyczna w ciągu dnia: (godzina i czas trwania)

Godzina	Posiłek	Skład posiłku i Miara domowa	Uwagi

Data:

Dzień tygodnia: (roboczy/wolny)

Aktywność fizyczna w ciągu dnia (godzina i czas trwania)

Godzina	Posiłek	Skład posiłku + Miara domowa	Uwagi