

DZIENNICZEK

Żywnościowy



IMIĘ I NAZWISKO:

Proszę o wypełnienie 3-dniowego dzienniczka żywieniowego (najlepiej jeśli to będą następujące po sobie dni z uwzględnieniem dnia weekendowego).

Zapisuj wszystkie spożywane posiłki oraz produkty, nawet takie, które są jedynie przekąskami (podjadanymi w ciągu dnia).

Proszę o podawanie gramatury spożywanych produktów lub określenie miar domowych (w czym pomocne mogą być strony internetowe np. ilewazy.pl).

Pomocnymi - podstawowymi miarami są:

- * 5g - płaska łyżeczka
- * 10g - płaska łyżka
- * 220/250ml - szklanka
- * 100g - woreczek kaszy/ryżu przed ugotowaniem
- * 50g - bułka
- * 25g - kromka chleba pszennego/graham
- * 50/70g - kromka chleba żytniego/pełnoziarnistego

Sposób przygotowania

- czyli opis przyrządzenia posiłku, uwzględniający informacje:
 - ▶ czy są to potrawy smażone / pieczone / gotowane

Pamiętaj o zapisywaniu spożywanych napojów i dodawanego cukru np. do herbaty, kawy

Ważne, aby być szczerym przy wypełnianiu dzienniczka !

Przykład:

ŚNIADANIE	WIELKOŚĆ PORCJI	SPOSÓB PRZYGOTOWANIA	GODZINA SPOŻYCIA
 Płatki z mlekiem: -płatki kukurydziane -mleko krowie 2% -cukier	 -40g (5 łyżek) -220ml (szklanka) -5g (łyżeczka)	 Podgrzanym mlekiem zalewam płatki, dodaję cukier	7:00

DATA:

DZIEŃ:

Dzienniczek Żywnościowy



ŚNIADANIE



WIELKOŚĆ PORCJI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

GODZINA SPOŻYCIA

II ŚNIADANIE



OBIAD



PRZEKĄSKA



KOLACJA





mgr Izabela Kwiatkowska

DATA:

DZIEŃ:

Dzienniczek Żywnościowy



ŚNIADANIE



WIELKOŚĆ PORCJI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

GODZINA SPOŻYCIA

II ŚNIADANIE



OBIAD



PRZEKĄSKA



KOLACJA





mgr Izabela Kwiatkowska

DATA:

DZIEŃ:

Dzienniczek Żywnościowy



ŚNIADANIE



WIELKOŚĆ PORCJI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

GODZINA SPOŻYCIA

II ŚNIADANIE



OBIAD



PRZEKĄSKA



KOLACJA





mgr Izabela Kwiatkowska