

Dzienniczek żywieniowy

Instrukcja wypełniania:

- Zapisz wszystkie spożyte produkty, potrawy i napoje, a także czas i miejsce ich spożycia (dom/praca/restauracja itp.)
- Uzupełniaj dzienniczek 3 dni (najlepiej 2 dni powszednie oraz 1 weekendowy).
- W rubryce SKŁAD POSIŁKU wpisz spożyte potrawy oraz produkty.
- Ilość spożytego posiłku możesz podać w miarach domowych (kromka, szklanka, łyżka itp.) lub za pomocą gramatury.
- W rubryce UWAGI wpisz informację o treningu, samopoczuciu, emocjach, dolegliwościach, wszystkie które uznasz za istotne.
- W przypadku pominięcia wymienionego posiłku – postaw kreskę w odpowiedniej kratce.
- Zanotuj ilość wypijanych płynów w ciągu dnia z uwzględnieniem ich rodzaju (woda/kawa/herbata/soki itp.)
- Wypełniony dzienniczek wyślij na karolinagrajewska@wp.pl lub zabierz ze sobą na spotkanie w Poradni.

Dzień 1

	MIEJSCE I GODZ. SPOŻYCIA	SKŁAD POSIŁKU	ILOŚĆ	UWAGI (trening, emocje, dolegliwości)
Śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Dodatkowe przekąski				
Płyny				

Dzień 2

	MIEJSCE I GODZ. SPOŻYCIA	SKŁAD POSIŁKU	ILOŚĆ	UWAGI (trening, emocje, dolegliwości)
Śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Dodatkowe przekąski				
Płyny				

Dzień 3

	MIEJSCE I GODZ. SPOŻYCIA	SKŁAD POSIŁKU	ILOŚĆ	UWAGI (trening, emocje, dolegliwości)
Śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Dodatkowe przekąski				
Płyny				