GABINET DIETETYCZNY
ALSAND

# DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

# INSTRUKCJA

1. Każdy dzień skrupulatnie zapisujemy w tabelce
2. Swój jadłospis sporządzamy przez 3 dni - 2 dni pracujące i 1 wolny od pracy
3. W kolumnie "Godzina", wpisujemy o której godzinie spożywaliśmy dany posiłek
4. W kolumnie "Posiłek", wpisujemy nazwę danego posiłku (np. śniadanie, obiad, przekąska itp.)
5. W kolumnie "Składnik posiłku", wpisujemy składniki pożywienia zjedzonego podczas każdego posiłku (bułka, ziemniaki, kotlet schabowy itd.)
6. W kolumnie "Porcja" wpisujemy ilość danej potrawy **w gramach** lub **w miarach kuchennych** (łyżka, łyżeczka, szklanka, kubek, miseczka – mała/duża itp.)
7. W kolumnie "Miejsce", wpisujemy gdzie dana potrawa/produkt był przez nas spożywany (np. dom, praca, restauracja itp.)
8. Każdego dnia uzupełniaj datę, oraz godzinę o której wstajesz i o której kładziesz się spać ("pobudka" i "spoczynek nocny")
9. Każdą potrawę spisujemy <u>bardzo dokładnie</u>

   Np. Gdy zjemy na śniadanie kanapkę, do tabelki wpisujemy:

| Godzina | Posiłek | Składnik posiłku | Porcja | Miejsce |
|---|---|---|---|---|
| 06:30 | Śniadanie | Bułka pszenna | 1 średnia bułka | Dom |
| | | Masło | płaska łyżeczka | |
| | | Polędwica sopocka | 2 plasterki | |
| | | Pomidor | 2 plasterki | |

10. W tabeli zapisujemy również rodzaj danego produktu (tzn. jeśli zjemy kotlet, umieszczamy informacje czy był to kotlet z mięsa wołowego, wieprzowego, drobiowy itp.), a także ewentualne dodatki (np. kotlet **z panierką**)
11. W tabelce wpisujemy wszystko, łącznie z napojami
12. Na dole każdej tabeli istnieje miejsce na uwagi, które wydają się Pani/Panu istotne (np. aktywność fizyczna danego dnia, potrawy, które nie zmieściły się w tabelce, dolegliwości itp.)

IMIĘ I NAZWISKO:.....

Dzień pracujący data: pobudka:_____ spoczynek nocny:_____

| Godzina | Posiłek | Składnik posiłku | Porcja | Miejsce |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Godzina | Posiłek | Składnik posiłku | Porcja | Miejsce |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Dzień pracujący data: pobudka:_____ spoczynek nocny:_____

| Godzina | Posiłek | Składnik posiłku | Porcja | Miejsce |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Godzina | Posiłek | Składnik posiłku | Porcja | Miejsce |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Dzień wolny od pracy data: pobudka:_____ spoczynek nocny:_____

| Godzina | Posiłek | Składnik posiłku | Porcja | Miejsce |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Godzina | Posiłek | Składnik posiłku | Porcja | Miejsce |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |