

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Proszę aby Pan/ Pani napisał/a co Pan/Pani jadł/a w ciągu ostatnich 3 dni (najprościej będzie notować na bieżąco). Proszę napisać jaką obróbką technologiczną posiłki były przygotowane (smażenie/ pieczenie/ gotowanie/duszenie.. itp), jaki tłuszcz był użyty to smażenia, jaki rodzaj pieczywa, jakie mleko (ile %, krowie, roślinne, bez laktozy).. itp Proszę także o notowanie ilości wypijanych płynów czy słodyczy spożytych między posiłkami. W dzienniczku żywieniowym powinny znaleźć się 2 dni w ciągu tygodnia i 1 weekendowy dzień.

	GODZINA	POSIŁKI (potrawy, produkty, napoje)	GRAMATURA (np. 1 łyżka, szklanka, sztuka, garść, kromka,.. itp)
ŚNIADANIE			
II ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			
PRZEKĄSKA			
PODJADANIE			
PŁYNY			

	GODZINA	POSIŁKI (potrawy, produkty, napoje)	GRAMATURA (np. 1 łyżka, szklanka, sztuka, garść, kromka,.. itp)
ŚNIADANIE			
II ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			
PRZEKĄSKA			
PODJADANIE			
PŁYNY			

	GODZINA	POSIŁKI (potrawy, produkty, napoje)	GRAMATURA (np. 1 łyżka, szklanka, sztuka, garść, kromka,.. itp)
ŚNIADANIE			
II ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			
PRZEKĄSKA			
PODJADANIE			
PŁYNY			