DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Proszę na bieżąco i szczerze, najdokładniej jak to możliwe opisać spożyte posiłki przez minimum trzy kolejne typowe dni –jeden weekendowy i dwa powszednie –np. czwartek, piątek, sobota. Proszę wpisywać wszystkie potrawy, przekąski, produkty, owoce, warzywa i wypite płyny. Proszę jak najdokładniej opisać: zawartość tłuszczu, rodzaj użytego tłuszczu, ilość tłuszczu np. mleko do kawy –ilość, % tłuszczu, rodzaj pieczywa (chleb, bułka, razowe, białe, graham), sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, smażenie, pieczenie, duszenie, grillowanie), wszystkie użyte do przygotowania potraw składniki, ilość w opakowaniu, gramatura (jeśli to możliwe), czy produkty są bardzo słone/ średnio słone/ mało słone, ile łyżeczek cukru do napojów, itp. Bardzo proszę o dokładne określanie ilości - dokładne podawanie miar domowych np. 2 szklanki (250 ml)mleka, 3 plasterki polędwicy drobiowej, 1 pomarańcza. Pozwoli to na dokładne określenie wartości odżywczej i energetycznej diety.

Imię i Nazwisko …...........................................................

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DZIEŃ TYGODNIA,  DATA | NAZWA POSIŁKU, GODZINA | RODZAJ POSIŁKU, SKŁAD POSIŁKU ,ILOŚĆ i RODZAJ OBRÓBKI TERMICZNEJ, NAPOJE | UWAGI  (odczucia\*, aktywność fizyczna\*\*) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

\* ODCZUCIA: senność, głód, sytość, pobudzenie, wzdęcia, rozkojarzenie… - proszę podać skalę od 1 do 5 (gdzie 1 -to niskie odczucie, zero; a 5 -to bardzo wyraźne, duże odczucie.

\*\*AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA: jaka i jak długo trwała