

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Bardzo proszę o rzetelne i szczerze wypełnienie dzienniczka, ponieważ służy on do identyfikacji Państwa nawyków żywieniowych oraz dostarczanych z pożywieniem składników odżywczych.

Dzienniczek należy wypełniać przez trzy dni.

Do dzienniczka należy wpisać wszystkie potrawy, płyny i przekąski, jakie spożywamy w ciągu dnia. W rubryce przekąski uwzględniamy chipsy, cukierki, paluszki, orzechy i wszelkie przegryzki, nawet w niewielkiej ilości. W potrawach staramy się podawać orientacyjną wielkość porcji używając miar domowych, ale również podajemy sposób ich przygotowania (smażenie, pieczenie, gotowanie).

Bardzo proszę o wypisanie również ilości wypijanych płynów (kawa, herbata, woda, soki, nektary) oraz informację, czy były postudzone i czym (kawa, herbata) oraz czy zostały wypite z mlekiem czy śmietanką (jeśli to możliwe, należy podać procentową zawartość tłuszczu w mleku lub śmietance).

Pod tabelką z dzienniczkiem należy również wpisać przyjmowane suplementy diety, witaminy, itp. Na przykład: kelp 150mg/raz dziennie.

Przykładowy sposób wypełnienia dzienniczka

Godzina	Posiłek	Potrawy i napoje	Miary domowe lub gramatury
8.00	Śniadanie	Bułka kajzerka masło serek wiejski pomidor kawa cukier mleko 3,5% tłuszczu	1 mała 2 łyżeczki op. 250g 1 sztuka 1 szklanka 2 łyżeczki ¼ szklanki
10.30	Przekąska	Jogurt naturalny miód banan	150 g 1 łyżeczka 1 średnia sztuka
14.00	Obiad	Dorsz smażony w panierce na oleju ziemniaki surówka z kiszonej kapusty i marchewki oliwa z oliwek	Porcja wielkości dłoni 4 średnie sztuki 1 szklanki 1 łyżka do surówki
16.30	Przekąska	Solone orzechy ziemne krakersy	0,5 szklanki 5 sztuk

Suplementy diety : witamina C w proszku 1 łyżeczka = 100 mg/2 razy dziennie

żelazo płynne – 1 łyżka = 8mg/2 razy dziennie

DZIEŃ PIERWSZY

Godzina	Posiłek	Potrawy i napoje	Miary domowe lub gramatury
	Śniadanie		
	Przekąska		
	Obiad		
	Przekąska		
	Kolacja		
	Przekąska		

Suplementy diety

DZIEŃ DRUGI

Godzina	Posiłek	Potrawy i napoje	Miary domowe lub gramatury
	Śniadanie		
	Przekąska		
	Obiad		
	Przekąska		
	Kolacja		
	Przekąska		

Suplementy diety

DZIEŃ TRZECI

Godzina	Posiłek	Potrawy i napoje	Miary domowe lub gramatury
	Śniadanie		
	Przekąska		
	Obiad		
	Przekąska		
	Kolacja		
	Przekąska		

Suplementy diety

Dziękujemy
KLINIKA ODŻYWIANIA
Katarzyna Gronowska - Małas