

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY - Dzień I

Data: Dzień tygodnia:

| Godzina i miejsce posiłku | Posiłek | Skład posiłku | Wielkość porcji (gramatura lub miary domowe | Dolegliwości po posiłku | Uwagi |
|--|----------------|----------------------|--|------------------------------------|--------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Jaka była aktywność w ciągu dnia?

Wypite płyny i ilości:

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY - Dzień II

Data: Dzień tygodnia:

| Godzina i miejsce posiłku | Posiłek | Skład posiłku | Wielkość porcji (gramatura lub miary domowe | Dolegliwości po posiłku | Uwagi |
|--|----------------|----------------------|--|------------------------------------|--------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Jaka była aktywność w ciągu dnia?

Wypite płyny i ilości:

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY - przykładowe wypełnienie

Data: 20.04.2023 Dzień tygodnia: CZWARTEK

| Godzina i miejsce posiłku | Posiłek | Skład posiłku | Wielkość porcji (gramatura lub miary domowe) | Dolegliwości po posiłku | Uwagi |
|---------------------------|----------------------------------|--|---|---------------------------|--------------------|
| 7:30 DOM | Śniadanie Kanápkę z wędliną | Kajzerka Masło Wędlina drobiowa Pomidor | Mała, 80g 1 łyżka 2 cienkie plastry 1/2 małej sztuki | — | Nie miałam apetytu |
| 11:00 PRACA | II śniadanie Jogurt z owocami | Jogurt naturalny Truskawki Borówki Pestki dyni Orzechy pekan | 180g 100g 100g 1 łyżka 1 garść | Lekka zgaga | Jadłam w pośpiechu |
| 14:00 PRACA | Obiad Sałatka z kurczakiem | Szpinak Kurczak Pomidor Ogórek Papryka Ser feta Pestki słonecznika Sos vinegret Chleb graham | 80g 120g pół sztuki pół sztuki 1/4 sztuki kilka kostek 1 łyżka 2 łyżki 1 kromka | Nudności | |
| 16:00 W DRODZE DO DOMU | Przekąska Baton | Baton Kinder Bueno | 1 sztuka | | |
| 19:00 RESTAURACJA | Kolacja Pizza | Pizza na cienkim cieście, z warzywami i serem | pół średniej pizzy mało sera | Ciężkość na żołądku, gazy | |
| 21:00 DOM | Przekąska Owoc | Jabłko | 1 sztuka | Cały czas ciężkość i gazy | |

Jaka była aktywność w ciągu dnia? Poranny spacer 6 tys. kroków, w pracy dużo siedzenia, potem restauracja i znowu siedzenie.

Wypite płyny i ilości: 1, 5 litra wody, kawa czarna, herbata zielona x 2