



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko

UWAGA!

1. Informacje zebrane w dzienniczku żywieniowym służą do oceny sposobu odżywiania, dlatego proszę o jego dokładne wypełnienie.
2. **Zapiski należy prowadzić przez 3 dni** (powinny, to być dni powszednie np. wtorek, środa, czwartek)
3. Proszę o podanie informacji dotyczących ilości i rodzaju:
 - zjedzonych potraw i produktów
 - wypitych płynów
 - przyjmowanych leków i/lub suplementów diety

WZÓR DZIENNICZKA ŻYWIENIOWEGO

DZIEŃ 1- wtorek

Godzin a posiłku	Nazwa posiłku	Produkty	Gramatury produktów (miary kuchenne/ g lub ml)
7 ³⁰	ŚNIADANIE	Kanapka <ul style="list-style-type: none">• chleb razowy• masło• ser żółty• pomidor• sok pomarańczowy • banan	2 kromki 1 łyżeczka 2 plastry 2 plastry 1 szklanka 1 sztuka (200g)

Przyjmowane leki i/lub suplementy diety (nazwa, dawka):
suplement diety Belissa 1 tabletk/ dzień



DZIEŃ 1

Godzina posiłku	Nazwa posiłku	Produkty	Gramatury produktów (miary kuchenne/ g lub ml)

Przyjmowane leki i/lub suplementy diety (nazwa, dawka)



DZIEŃ 2

Godzina posiłku	Nazwa posiłku	Produkty	Gramatury produktów (miary kuchenne/ g lub ml)

Przyjmowane leki i/lub suplementy diety (nazwa, dawka)



DZIEŃ 3

Godzina posiłku	Nazwa posiłku	Produkty	Gramatury produktów (miary kuchenne/ g lub ml)

Przyjmowane leki i/lub suplementy diety (nazwa, dawka)

