

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

W dzienniczku proszę zapisać wszystkie spożyte produkty z 2 dni powszednich oraz z jednego dnia świątecznego lub wolnego od pracy.

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA:

1. W Dzienniczku Żywniowym zapisujemy wszystkie produkty (w tym napoje i przekąski), które spożywamy w ciągu konkretnego dnia).
2. Zapisujemy godzinę spożywanych posiłków (w miarę możliwości dokładną).
3. W miarę możliwości staramy się wpisać ilość oraz gramaturę spożywanych produktów (np.: 1 kromka chleba, szklanka soku, łyżeczka od herbaty soli, jogurt 200g, trzy cząstki pomarańczy itp.).
4. W wywiadzie uwzględniamy wszystkie przekąski i dokładną ich ilość, np.: 4 delicje, 10 chipsów, 15 paluszków, 6 porzeczek itp.
5. Pamiętajmy o wszystkich płynach oraz podaniu wypitej, nawet najmniejszej, ilości, np.: 3 łyki czerwonego wina, filiżanka (200ml) zielonej herbaty, butelka (0,5l) piwa itp.

GODZ. SPOŻYCIA POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMOWA / GRAMATURA
Czwartek 8.06.2023		
08:30	pieczywo wieloziarniste boczek pomidor ser żółty pełnotłusty cebula (średnia)	2 kromki 2 plasterki 4 plasterki 2 plasterki ćwiartka
10:00	czekolada mleczna	4 kostki
12:00	jabłko jogurt naturalny	1 sztuka (średnie) 150ml
16:25	zupa pomidorowa zabieleną śmietaną makaron ziemniaki filet z kurczaka panierowany surówka z białej kapusty kompot szarlotka	pełny talerz + 50 ml śmietany dwie łyżki stołowe dwie łyżki stołowe 350g pełny talerz deserowy szklanka mały kawałek
17:15	Jajecznica Białe pieczywo Herbata czarna z cukrem	2 jajka 2 kromki Szklanka, łyżeczka
20:00	Paluszki z solą piwo	Pół opakowania 0,5 l

