

# TWÓJ DZIENNICZEK DIETETYCZNY

W celu dokładnej oceny Twojego dotychczasowego sposobu żywienia proszę o bieżące notowanie spożycia według poniżej zamieszczonego wzoru. Dzienniczek uzupełniaj przez 3dni.

Ważne wskazówki:

- Zawsze wpisuj godzinę posiłku, wszystkie zjedzone potrawy i produkty, łącznie z wypitymi płynami
- Optymalnie jest zapisywać po każdym posiłku
- Jak najdokładniej opisuj potrawy, np.
  - ✓ Rodzaj pieczywa(np. chleb razowy słonecznikowy, chleb jasny pszenny)
  - ✓ Zawartość tłuszczu w produktach(np. mleko1,5 %)
  - ✓ Rodzaj używanego tłuszczu (np. masło śmietankowe, oliwa z oliwek, margaryna 'Rama')
  - ✓ Sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
  - ✓ Wszystkie użyte do przyrządzenia potrawy składniki
- Zawsze wprowadzaj ilość określonego składnika diety – jego gramaturę lub miarę domową(np.1/2szklanki kaszy, łyżka miodu)
- Zapisuj również spożywane danego dnia suplementy diety (np. witaminy, minerały – podaj nazwę suplementu i ilość kapsułek, lub dawkę/dzień).

Godzina	Posiłek	Potrawa/Produkt	Ilość	Miejsce spożycia

--	--	--	--	--