



24-GODZINNY DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko:

Data:

Posiłek	Godzina	Produkty i/lub potrawy	Ilość (g)
I Śniadanie	
II Śniadanie	
Przekąska	
Obiad	
Podwieczorek	
Kolacja	
Dojadanie między posiłkami	

UWAGI:

1. Jeśli któryś z posiłków nie występuje w Twoim jadłospisie pozostaw rubrykę pustą lub wpisz: „nie występuje”;
2. Jeśli nie potrafisz ocenić masy produktu lub potrawy spróbuj określić ją w inny sposób, np.: kromka (dotyczy pieczywa – warto określić jego rodzaj), szklanka, kubeczek (np. jogurtu – ale wtedy podaj jego masę określoną przez producenta, np. 150g), łyżka, łyżeczka, sztuki (np. owoców – małe, średnie lub duże), pół lub 1/3 talerza (np. ryżu, makaronu, ziemniaków), etc.. Pamiętaj też o podaniu zawartości tłuszczu w takich produktach jak: mleko, jogurt, itp.;
3. W rubryce „dojadanie” wpisz wszystko, co zdarza Ci się zjeść lub wypić pomiędzy posiłkami (np. ciastka, cukierki, czekolada, napoje, etc)
4. Wybierając się do dietyka przygotuj dzienniczek pochodzący przynajmniej z 3. dni, czyli wypełnij powyższy dzienniczek 3-krotnie.