UWAGI

Odnośnie prawidłowego wypełnienia dzienniczka żywieniowego

Bardzo proszę o rzetelne wypełnienie dzienniczka żywieniowego, który jest niezbędny do oceny Pani/Pana stanu zdrowia.

Dzienniczek należy wypełniać przez 3 dni (2 dni powszednie i 1 dzień weekendowy) uwzględniając ilość wypitych płynów, wielkość zjedzonych produktów/potraw. Należy uwzględnić godziny posiłków oraz przekąski (chipsy, słodycze, paluszki, orzechy, owoce itp.) Poniżej przykład jak należy wypełnić tabelki.

Przykład:

Dzień 1: Poniedziałek

Godzina pobudki: 7.00

Godzina	Posiłek	Spożyte produkty i napoje	Wielkość spożytej porcji/ilość
7.30	Śniadanie	- chleb żytni - masło - polędwica sopocka - ser gouda - pomidor - herbata - cukier	2 kromki 1,5 łyżeczki 2 plasterki 2 plasterki 1 sztuka (mały) 1 kubek 1 łyżeczka
10.00	II śniadanie	- jogurt naturalny - banan - płatki owsiane - rodzynki - woda z cytryną	kubeczek 180g 1 sztuka średni 3 łyżki 1 łyżeczka 1 szklanka + 1 plaster cytryny

Dietetyk kliniczny Anna Jaśkiewicz
Tel. 693 813 532

NUTRICOMED
PORADNIA DIETETYCZNA

.....
Imię i nazwisko

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzień 1: .....

Godzina pobudki:.....

Godzina	Posiłek	Spożyte produkty i napoje	Wielkość spożytej porcji / ilość

Dzień 2: .....

Godzina pobudki:.....

Godzina	Posiłek	Spożyte produkty i napoje	Wielkość spożytej porcji / ilość

Dzień 3: .....

Godzina pobudki:.....

Godzina	Posiłek	Spożyte produkty i napoje	Wielkość spożytej porcji / ilość