



Dzienniczek żywieniowy

Na podstawie dzienniczka będziemy mogli określić Twoje preferencje żywieniowe.

IMIĘ:

MAIL:

Jak prawidłowo wypełnić dzienniczek żywieniowy?

W dzienniczku żywieniowym zapisuj wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski jakie w ciągu danego dnia zostały przez Ciebie spożyte.

- Zapisuj przybliżony **czas** spożycia posiłku lub przekąski (np. 12.30).
- Zapis obejmuje 2 dni pracujące i 1 wolny / 2 dni z tygodnia i 1 z weekendu.
- Jeśli masz taką możliwość, postaraj się zapisywać po każdym posiłku – np. możesz zapisywać w notatkach w telefonie, a potem przepisać do arkusza dzienniczka.
- Jak **najdokładniej** opisuj potrawy:
 - **Sposób przyrządzenia** potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
 - Uwzględnij **wszystkie składniki** użyte do przyrządzenia potrawy
 - Określ **rodzaj** spożywanych produktów: np. Ryż (np. biały/brązowy/dziki), pieczywo (np. pszenne/pełnoziarniste/graham), kasze (np. jaglana, gryczana, pęczak, kuskus), płatki (np. owsiane, musli, kukurydziane), tłuszcz (np. margaryna kasia, masło extra, olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), ser biały/twarogowy (chudy, półtłusty, tłusty), jogurt (naturalny, waniliowy) itd.
- Wpisuj **ilości** (miary domowe np. 3 łyżki stołowe, ½ szklanki albo gramaturę produktu np. 150 g jogurtu naturalnego).
- Staraj się zapisywać **nawet najmniejsze zjedzone porcje** (np. 3 orzeszki, 1 cukierek, łyk soku).
- Zapisuj również spożywane danego dnia **suplementy diety/ leki** (np. Witaminy, minerały – podaj nazwę suplementu i liczbę kapsułek, lub dawkę/dzień).
- Postaraj się wypełniać wywiad żywieniowy **czytelnie**.
- **Opisz swoją aktywność w ciągu danego dnia. Jeśli był trening – napisz jaki i ile trwał. Liczy się każda aktywność – spacer, jazda na rowerze, sprzątanie w domu itd. Jeśli w danym dniu nie wystąpiła znacząca aktywność – zaznacz, że np. masz pracę siedzącą lub po prostu danego dnia wypoczywałeś.**

PRZYKŁADOWE WYPEŁNIENIE DZIENNICZKA:

DATA: 01.04.2021; DZIEŃ PRACUJĄCY

Godzina posiłku	Nazwa posiłku/ przekąski	Skład posiłku z miarami domowymi lub waga (np. kromka chleba pszennego, jedno jajko/ 30g chleba)	Sposób przyrządzania lub forma w jakiej to spożywasz np. kanapka lub zapiekanka	Napoje	Komentarz/dodatki we uwagi Skala głodu/sytości
9:00	Śniadanie	<i> Bułka kajzerka – 1 sztuka Masło – cienka warstwa na obydwu połówkach Ser Gouda – 2 plastry Polędwica sopočka – 2 plastry Pomidor – 1 sztuka Jogurt naturalny – 2 łyżki Szczypiorek – 1 łyżeczka </i>	<i> Kanapka z serem i wędliną, sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i jogurtem </i>	<i> Herbata z 1 łyżeczką cukru </i>	<i> Po śniadaniu witamina D3 2000j – jedna kapsułka Posiłek rozpoczęty z poziomu 2, zakończony na 7. </i>

Aktywność w ciągu dnia: *podróż rowerem do pracy i z pracy (5 km w jedną stronę) + odkurzanie + trening w domu 40min (fitness z trenerką z youtube)*

DATA:

Godzina posiłku	Nazwa posiłku/ przekąski	Skład posiłku z miarami domowymi lub waga(np. kromka chleba pszennego, jedno jajko/ 30g chleba)	Sposób przyrządzania lub forma w jakiej to spożywasz np. kanapka lub zapiekanka	Napoje	Komentarz/dodatko we uwagi Skala głodu/sytości

Godzina posiłku	Nazwa posiłku/ przekąski	Skład posiłku z miarami domowymi lub waga (np. kromka chleba pszennego, jedno jajko/ 30g chleba)	Sposób przyrządzania lub forma w jakiej to spożywasz np. kanapka lub zapiekanka	Napoje	Komentarz/dodatko we uwagi Skala głodu/sytości

Godzina posiłku	Nazwa posiłku/ przekąski	Skład posiłku z miarami domowymi lub waga (np. kromka chleba pszennego, jedno jajko/ 30g chleba)	Sposób przyrządzania lub forma w jakiej to spożywasz np. kanapka lub zapiekanka	Napoje	Komentarz/dodatki we uwagi Skala głodu/sytości

Czy przyjmujesz dodatkowo jakieś suplementy diety, witaminy - jeśli tak to jakie?

O której wstałeś tego dnia?

O której poszedłeś spać?

Czy to był dzień pracujący czy wolny od pracy?

Czy ten dzień był inny od zwykłego pod kątem odżywiania?

Aktywność w ciągu dnia:

Czy na pewno zapisałeś wszystkie spożywane pokarmy? Zależy nam na jak najdokładniejszej informacji, a wiemy jak łatwo zapomnieć o zjedzonym na szybko cukierku czy przypadkowo wypitym soku ☺.

DATA:

Godzina posiłku	Nazwa posiłku/ przekąski	Skład posiłku z miarami domowymi lub waga(np. kromka chleba pszennego, jedno jajko/ 30g chleba)	Sposób przyrządzania lub forma w jakiej to spożywasz np. kanapka lub zapiekanka	Napoje	Komentarz/dodatko we uwagi Skala głodu/sytości

Godzina posiłku	Nazwa posiłku/ przekąski	Skład posiłku z miarami domowymi lub waga (np. kromka chleba pszennego, jedno jajko/ 30g chleba)	Sposób przyrządzania lub forma w jakiej to spożywasz np. kanapka lub zapiekanka	Napoje	Komentarz/dodatko we uwagi Skala głodu/sytości

Godzina posiłku	Nazwa posiłku/ przekąski	Skład posiłku z miarami domowymi lub waga (np. kromka chleba pszennego, jedno jajko/ 30g chleba)	Sposób przyrządzania lub forma w jakiej to spożywasz np. kanapka lub zapiekanka	Napoje	Komentarz/dodatko we uwagi Skala głodu/sytości

Czy przyjmujesz dodatkowo jakieś suplementy diety, witaminy - jeśli tak to jakie?

O której wstałeś tego dnia?

O której poszedłeś spać?

Czy to był dzień pracujący czy wolny od pracy?

Czy ten dzień był inny od zwykłego pod kątem odżywiania?

Aktywność w ciągu dnia:

Czy na pewno zapisałeś wszystkie spożywane pokarmy? Zależy nam na jak najdokładniejszej informacji, a wiemy jak łatwo zapomnieć o zjedzonym na szybko cukierku czy przypadkowo wypitym soku ☺.

DATA:

Godzina posiłku	Nazwa posiłku/ przekąski	Skład posiłku z miarami domowymi lub waga(np. kromka chleba pszennego, jedno jajko/ 30g chleba)	Sposób przyrządzania lub forma w jakiej to spożywasz np. kanapka lub zapiekanka	Napoje	Komentarz/dodatko we uwagi Skala głodu/sytości

Godzina posiłku	Nazwa posiłku/ przekąski	Skład posiłku z miarami domowymi lub waga (np. kromka chleba pszennego, jedno jajko/ 30g chleba)	Sposób przyrządzania lub forma w jakiej to spożywasz np. kanapka lub zapiekanka	Napoje	Komentarz/dodatko we uwagi Skala głodu/sytości

Godzina posiłku	Nazwa posiłku/ przekąski	Skład posiłku z miarami domowymi lub waga (np. kromka chleba pszennego, jedno jajko/ 30g chleba)	Sposób przyrządzania lub forma w jakiej to spożywasz np. kanapka lub zapiekanka	Napoje	Komentarz/dodatko we uwagi Skala głodu/sytości

Czy przyjmujesz dodatkowo jakieś suplementy diety, witaminy - jeśli tak to jakie?

O której wstałeś tego dnia?

O której poszedłeś spać?

Czy to był dzień pracujący czy wolny od pracy?

Czy ten dzień był inny od zwykłego pod kątem odżywiania?

Aktywność w ciągu dnia:

Czy na pewno zapisałeś wszystkie spożywane pokarmy? Zależy nam na jak najdokładniejszej informacji, a wiemy jak łatwo zapomnieć o zjedzonym na szybko cukierku czy przypadkowo wypitym soku ☺.