

Dzień tygodnia: **DZIEŃ WEEKENDOWY (sobota lub niedziela)**

Data:.....



**Poradnia Dietetyczna Na Zdrowie**

mgr inż. Magdalena Kaźmierak-Sadło  
ul. Warszawska 4, 21-400 Łuków, Tel. 501-590-548

**DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA**

Moim celem jest poznanie Państwa sposobu żywienia. Dlatego też poprosiłam Państwa o wypełnianie niniejszego dzienniczka bardzo dokładnie,

Proszę o wypełnianie dzienniczka przez 3 dni w tygodniu: 2 dni powszednie i jeden weekendowy. Proszę o wpisywanie wszystkich zjedzonych potraw, produktów, przekąsek i wszystkich wypitych płynów.

Chciałabym, aby Państwo w miarę możliwości jak najdokładniej opisali potrawy, np.

- Zawartość tłuszczu
- Rodzaj używanego tłuszczu
- Rodzaj pieczywa
- Sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
- Wszystkie użyte do przyrządzenia potrawy składniki
- Ilość w opakowaniu, gramatura (jeśli to możliwe)
- 

Wzór:

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość lub miary domowe
7.30	Śniadanie	Chleb Baltonowski Masło śmietankowe Szynka delikatesowa Pomidor Herbata zielona Cukier do herbaty	2 kromki 2 łyżeczki 2 plasterki 4 plasterki szklanka 1 łyżeczka
9.00	II śniadanie	Jabłko Jogurt naturalny	1 szt. średnia opakowanie 175 g

Bardzo proszę o dokładne notowanie miar domowych, np. szklanka soku, 2 plasterki sera pełnotłustego, 3 średnie śliwki itd. Pozwoli mi to sprawdzić co było prawidłowe w Państwa żywieniu, a gdzie kryją się błędy, nad którymi warto popracować.

Dziękuję ☺

Godzina	Posiłek	Skład posiłku (produktu)	Ilość lub miary domowe

**Dzień tygodnia: DZIEŃ POWSZEDNI**

Data:.....

Godzina	Posiłek	Skład posiłku (produktu)	Ilość lub miary Domowe

**Dzień tygodnia: DZIEŃ POWSZEDNI**

Data:.....

Godzina	Posiłek	Skład posiłku (produktu)	Ilość lub miary domowe

