



Aby móc dokładnie ocenić Państwa nawyki żywieniowe prosimy o wypełnienie poniższego dzienniczka. Pomoże to nie tylko dokonać oceny nawyków żywieniowych, ale także dokonać korekty ewentualnych błędów, jak również przygotować jadłospis uwzględniający Państwa indywidualne preferencje.

Proszę wypełniać dzienniczek przez 3 dni w tygodniu – 2 dni powszednie i jeden wolny od pracy. Aby dzienniczek spełnił swoją rolę ważne jest, by wpisywać wszystkie zjedzone posiłki, a także przekąski pomiędzy nimi oraz wypite płyny, a także spożywane suplementy diety. Potrawy powinny być opisane możliwie jak najdokładniej, tj. zawartość tłuszczu (np. w mleku), rodzaj używanego tłuszczu (masło, rodzaj oleju, oliwa), rodzaj pieczywa (pszenne, razowe, żytnie), sposób obróbki kulinarnej (gotowanie, pieczenie, smażenie), składniki spożytej potrawy oraz gramaturę, jeśli nie w gramach, to w miarach domowych (kromka, szklanka, łyżka).

## WZÓR

Godzina	Posiłek	Skład potrawy i ilość
8:00	Śniadanie	Bułka z więdliną - bułka pszenna, 1 sztuka - masło, 1 łyżeczka - polędwica z indyka, 2 plastry - pomidor, połowa średniego - kawa, czarna, mocna - cukier, 2 łyżeczki
10:00	II śniadanie	- banan, 1 sztuka, duży - woda, 1 szklanka - jogurt naturalny 150 g

Poniższy dzienniczek mogą Państwo wydrukować lub w takim formacie pisać ręcznie na kartce.

**Dzień ....**

Godzina	Posiłek	Skład potrawy i ilość
	Śniadanie	
	II śniadanie	
	Obiad	
	Podwieczorek	
	Kolacja	
	Przekąska	