

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA

Naszym celem jest poznanie Państwa sposobu żywienia. Dlatego też prosimy o wypełnianie niniejszego dzienniczka bardzo dokładnie przez 3 dni w tygodniu: 2 dni powszednie i jeden weekendowy. Prosimy o wpisywanie wszystkich zjedzonych potraw, produktów, przekąsek i wszystkich wypitych płynów.

Chcielibyśmy, 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).

Bardzo prosimy o dokładne notowanie miar domowych, np. szklanka soku, 2 plasterki sera pełnotłustego, 3 średnie śliwki itd. Pozwoli nam to dokładnie stwierdzić zawartość składników odżywczych, mineralnych i witamin w diecie. Na tej podstawie będziemy wyrównywać ewentualne niedobory. Prosimy również podać stosowane suplementy diety witaminy i składniki mineralne (jaki preparat, w jakich ilościach i jak często).

Dziękujemy.

Wzór:

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość
8.00	śniadanie	Chleb zwykły Masło ekstra Szynka gotowana Pomidor Herbata czarna Cukier do herbaty	2 kromki 2 łyżeczki 2 plasterki 4 plasterki szklanka 1 łyżeczka
10.30	II śniadanie	Jabłko Jogurt owocowy	1 szt. średnia opakowanie 175 g

Dzień tygodnia: **DZIEŃ POWSZEDNI**

Data:.....

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość

