Dzienniczek został pobrany ze strony www.dietetyk-karolinarumian.pl

KAROLINA RUMIAN
dietetyk kliniczny

Instrukcja do wypełnienia dzienniczka żywieniowego:

W dzienniczku żywieniowym zapisujemy wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski jakie w ciągu danego dnia spożyliśmy.

- Zapisuj przybliżony czas spożycia posiłku lub przekąski (np. 12.30).
- Wpisuj ilości (miary domowe np. 3 łyżki stołowe lub ½ szklanki albo gramaturę produktu np. 150g jogurtu naturalnego), zachęcam też do korzystania z portalu **ilewazy.pl**.
- Jeśli jest to możliwe, proszę o wpisywanie gotowych produktów wraz z nazwą producenta (np. baton Mars, jogurt truskawkowy Jogobella).
- Staraj się zapisywać nawet najmniejszą porcje (nawet gdy były to 3 orzeszki lub 2 winogrona), zapisuj również wszystkie spożyte napoje oraz ich ilość.
- Spisuj na bieżąco, miej dzienniczek zawsze przy sobie.
- Jeśli jakiegoś posiłku nie było, proszę opuścić daną kratkę lub postawić kreskę.
- Postaraj się przeprowadzić ten spis w dniu, kiedy spożywasz wszystkie posiłki w domu lub przygotowane w domu.
- Jeżeli potrawy przygotowujesz sam, postaraj się zważyć poszczególne składniki potrawy i nie zapomnij wypisać wszystkich składników. Jeżeli tylko odgrzewasz gotowa potrawę, wpisz jak najwięcej szczegółów dotyczących tej potrawy.
- Jeżeli stosujesz jakieś dodatkowe produkty odżywcze (np. nutridrinki, odżywki białkowe) lub inne dodatki (również dojelitowo), uwzględnij je w tabeli wraz z ilością.
- Jeżeli zażywasz jakiekolwiek suplementy diety (witaminy, minerały) uwzględnij je w tabeli z dawkowaniem i firmą.

Poniżej zamieszczam wzór wypełniania tabeli:

POSIŁEK	PORA SPOŻYCIA POSIŁKU	PRODUKT/POTRAWA/NAPÓJ	MIARA DOMOWA/GRAMATURA
ŚNIADANIE	07:30	płatki owsiane górskie	50g suchych płatków
		masło orzechowe (Sante)	2 łyżki
		banan	1 sztuka
		wiórki kokosowe	2 łyżki
		kawa	200ml
		mleko 3,2%	50ml
		cukier	2 łyżeczki

Poniżej znajdują się 3 tabele do wypełnienia, po jednej na każdy dzień.

DZIEŃ 1

POSIŁEK	PORA SPOŻYCIA POSIŁKU	PRODUKT/POTRAWA/NAPÓJ	MIARA DOMOWA/ GRAMATURA
ŚNIADANIE			
II ŚNIADANIE			
OBIAD			

PODWIECZOREK			
KOLACJA			
PODJADANIE			

DZIEŃ 2

POSIŁEK	PORA SPOŻYCIA POSIŁKU	PRODUKT/POTRAWA/NAPÓJ	MIARA DOMOWA/ GRAMATURA
ŚNIADANIE			
II ŚNIADANIE			
OBIAD			

PODWIECZOREK			
KOLACJA			
PODJADANIE			

DZIEŃ 3

POSIŁEK	PORA SPOŻYCIA POSIŁKU	PRODUKT/POTRAWA/NAPÓJ	MIARA DOMOWA/ GRAMATURA
ŚNIADANIE			
II ŚNIADANIE			
OBIAD			

PODWIECZOREK			
KOLACJA			
PODJADANIE			