



DZIENNICZEK SPOŻYCIA POSIŁKÓW

Proszę na bieżąco i szczerze, jak najdokładniej opisać wszystkie spożyte posiłki przez **dwa dni** – jeden weekendowy i jeden powszedni – np. czwartek, sobota.

Proszę wpisywać wszystkie **potrawy, przekąski, produkty, suplementy** (np. witaminy i składniki mineralne) i **wypijane płyny**.

Proszę jak najdokładniej opisać:

- Wszystkie użyte do przygotowania potraw składniki
- Rodzaj użytego tłuszczu, zawartość tłuszczu np. masło extra 82% tł.
- Rodzaj pieczywa (chleb, bułka, razowe, białe, graham, żytnie)
- Sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, smażenie, pieczenie, duszenie)
- Czy produkty są bardzo słone/średnio słone/mało słone, ile łyżeczek cukru dodano do napojów itp.
- Przy suplementacji: jaki to preparat, jaka ilość jest spożywana, jak często.

Bardzo proszę o dokładne określanie ilości – zważona masa (jeśli to możliwe), dokładne podawanie miar domowych np. 2 szklanki (250 ml) soku, 3 plasterki pełnotłustego sera, 3 średniej wielkości truskawki.

Przykład:

Dzień tygodnia: Poniedziałek

Dzień I:	Godzina:	Produkty, potrawy, napoje	Gramatura (w gramach lub miarach domowych)
Śniadanie	8.00	-Chleb żytni razowy -Polędwica sopocka -Pomidor -Masło -Kawa -Mleko -Cukier	4 kromki 4 plastry 1 średni 1 łyżeczka 1 szklanka 50 ml 1 łyżeczka
2 śniadanie	11.00	-Jogurt naturalny -Banana - Woda mineralna	1 sztuka (180g) 1 średni 1 szklanka 250 ml
Obiad	14:30	-Ziemniaki -Filet z kurczaka -Surówka: -Marchewka -Jabłko -Herbata zielona	3 średnie Pół piersi pojedynczej 1 średnia 1 małe 1 szklanka 250 ml

Codziennie witamina C- jedna tabletką – Vitaminum C (100 mg)

Dzień powszedni:.....

Dzień I:	Godzina:	Produkty, potrawy, napoje	Gramatura (w gramach lub miarach domowych)
Śniadanie			
Podjadanie			
2 śniadanie			
Podjadanie			
Obiad			
Podjadanie			
Podwieczorek			
Podjadanie			
Kolacja			
Podjadanie			

Dzień weekendowy:.....

Dzień I:	Godzina:	Produkty, potrawy, napoje	Gramatura (w gramach lub miarach domowych)
Śniadanie			
Podjadanie			
2 śniadanie			
Podjadanie			
Obiad			
Podjadanie			
Podwieczorek			
Podjadanie			
Kolacja			
Podjadanie			