



Dzienniczek żywieniowy

Podstawowym narzędziem niezbędnym do współpracy z dietetykiem jest **dzienniczek żywieniowy**. Prowadzony rzetelnie i szczerze, **pomaga poznać Twoje nawyki i zwyczaje żywieniowe, ukazuje mocne i słabe strony diety, daje informacje o tym ile jesz i co Ci smakuje**. Zapiski w dzienniczku wskazują, jakie zmiany należy wprowadzić w diecie i nad jakimi nawykami należy popracować. **Prawidłowo wypełniony dzienniczek umożliwia dietetykowi skomponowanie jadłospisu dopasowanego w jak największym stopniu do Twoich potrzeb.**

Prosimy o **rzetelne, szczerze i bieżące** (nie z pamięci!) **notowanie wszystkich zjedzonych potraw, przekąsek i wypitych płynów przez 2 dni** (najlepiej jeden powszedni, a drugi wolny od pracy/studiów/szkoły). Ważne, aby był to **Twój standardowy sposób żywienia** (nie wypisuj dzienniczka np. w dniu imprezy urodzinowej cioci).

Jak najdokładniej zanotuj:

1. **Dzień tygodnia**, w który wypełniasz dzienniczek
2. **Godzinę spożycia** posiłku
3. Wszystkie **zjedzone produkty spożywcze** oraz ich **ilość** (nawet najmniejszą)*
4. Wszystkie **wypite płyny** oraz ich **ilość** oraz **dodatek cukru, miodu, syropu, słodzika, mleka, napoju roślinnego** itd.
5. **Rodzaj**:
 - o **pieczywa** (np. chleb pszenny, chleb razowy, bułka pszenna, graham)
 - o **ryżu** (np. brązowy, biały, basmati, jaśminowy, dziki, czarny, czerwony)
 - o **makaronu** (np. makaron pszenny, kukurydziany, pełnoziarnisty, razowy)
 - o **kaszy** (np. gryczana, bulgur, pęczak, jęczmienna, jaglana, manna)
 - o **tłuszczów** (np. masło 82%, olej rzepakowy, oliwa, margaryna twarda, miękka)
 - o **nabiału** wraz z ilością tłuszczu (np. twaróg chudy, jogurt 3% tł., mleko 2% tł.)
 - o **mięsa i wędlin** (np. indyk, kurczak, salami, pasztet, schab, parówki, kaczka)
6. **Stosowaną suplementację** (jaki to preparat, jaka ilość jest spożywana)



*Prosimy o jak najdokładniejsze określenie ilości spożywanego jedzenia i płynów – w tym celu **możesz ważyć produkty na wadze kuchennej lub podawać ich ilość w miarach domowych** np. 2 szklanki soku, 3 duże plastry pełnotłustego sera, 3 średniej wielkości truskawki, małe opakowanie jogurtu naturalnego itd.

Przykład:

Dzień tygodnia: Poniedziałek

Nazwa posiłku	Godzina	Spożywane produkty i płyny	Ilość (np. w gramach, mililitrach lub miarach domowych)
Śniadanie	8:00	-Chleb żytni razowy -Polędwica sopocka -Pomidor -Masoło -Kawa -Mleko -Cukier biały	4 kromki 4 plastry 1 średni 1 płaska łyżeczka 1 szklanka 200 ml 50 ml 1 łyżeczka
Podjadanie	-	-	-
2 śniadanie	11:00	-Jogurt naturalny -Banan -Woda mineralna	1 sztuka (180g) 1 średni 1 szklanka 250 ml
Podjadanie	13:00	-Czekolada mleczna	3 kostki
Obiad	15:00	-Ziemniaki -Filet z kurczaka Surówka: -Marchewka -Jabłko -Herbata zielona	3 średnie Pół piersi pojedynczej 1 średnia Pół małego 1 szklanka 250 ml

Suplementacja: witamina D - jedna tabletką - Ibutit D3 (2000 j.m)



Dzienniczek żywieniowy

Dzień tygodnia **powszedni**:

Nazwa posiłku	Godzina	Spożywane produkty i płyny	Ilość (np. w gramach, mililitrach lub miarach domowych)
Śniadanie			
Podjadanie			
2 śniadanie			
Podjadanie			
Obiad			
Podjadanie			
Podwieczorek			
Podjadanie			
Kolacja			
Podjadanie			

Suplementacja:



Dzień tygodnia **wolny od pracy/studiów/szkoły:**

Nazwa posiłku	Godzina	Spożywane produkty i płyny	Ilość (np. w gramach, mililitrach lub miarach domowych)
Śniadanie			
Podjadanie			
2 śniadanie			
Podjadanie			
Obiad			
Podjadanie			
Podwieczorek			
Podjadanie			
Kolacja			
Podjadanie			

Suplementacja:



Wypisz przykładowe posiłki, które najbardziej lubisz spożywać:

Na śniadanie:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Na obiad:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Na drugie śniadanie/podwieczorek:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Na kolację:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.



Dzienniczek żywieniowy

W kolumnie „Przykładowe produkty spożywcze” wykreśl te produkty, których nie lubisz spożywać. Jeśli nie znasz jakiegoś produktu, nie wykreślaj go. W razie potrzeby wypisz swoje uwagi w kolumnie „Uwagi”.

Przykładowe produkty spożywcze	Uwagi
<p>PRODUKTY ZBOŻOWE</p> <p>(pieczywo: pełnoziarniste, razowe, graham, jasne, kasza gryczana, kasza bulgur, kasza jaglana, kasza jęczmienna, kasza pęczak, amarantus, kuskus, komosa ryżowa, tapioka, kasza manna, makaron pełnoziarnisty, makaron gryczany, makaron z roślin strączkowych, makaron ryżowy, ryż brązowy, ryż basmati, ryż biały, płatki owsiane, płatki żytnie, płatki gryczane, płatki jaglane, płatki ryżowe, płatki kukurydziane, otręby, wafle ryżowe i kukurydziane)</p>	
<p>MIĘSO I JAJA</p> <p>(kurczak, indyk, królik, wędliny drobiowe, wędliny wieprzowe, jaja, wieprzowina, wołowina, dziczyzna, parówki, kiełbaski)</p>	
<p>RYBY I OWOCE MORZA</p> <p>(owoce morza, ryby w puszcze, ryby wędzone, łosoś, dorsz, sandacz, pstrąg, makrela, śledź, sprotki, tuńczyk, wodorosty np. nori, wakame)</p>	
<p>ROŚLINY STRĄCZKOWE</p> <p>(fasola, soczewica, ciecierzycza, groch, soja, bób)</p>	
<p>WARZYWA I ZIEMNIAKI</p> <p>(ziemniaki, imbir, natka pietruszki, szczypiorek, koperek, bazylija, kolendra, kietki, rzodkiewka, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka, pomidory, pomidory suszone, marchew, pietruszka, seler, por, brokuły, brukselka, czosnek, cebula, grzyby, pieczarki, kiszonki, cukinia, fasolka szparagowa, buraki, szpinak, bataty, groszek, kukurydza, oliwki, rukola, jarmuż)</p>	
<p>OWOCE</p> <p>(awokado, arbuz, gruszka, jabłko, śliwka, banan, mango, melon, morele, ananas, truskawka, malina, borówka, pomelo, grejpfrut, cytryna, pomarańcza, mandarynka, kiwi, winogrono, khaki, brzoskwinia, nektaryna, suszone śliwki, rodzynki, suszone morele, suszone figi, suszona żurawina, suszone daktyle)</p>	
<p>PRODUKTY MLECZNE</p> <p>(ser żółty, serki kanapkowe, ser twarogowy, serek wiejski, mozzarella, feta, pleśniowy, parmezan/grana padano, jogurt naturalny, skyr, kefir, maślanka, mleko krowie, napoje roślinne np. migdałowe, kokosowe, ryżowe, mleczko kokosowe z puszką)</p>	
<p>INNE</p> <p>(hummus, tofu naturalne, tofu wędzone, tempeh, tahini, seitan, płatki drożdżowe, orzechy, pestki nasion, wiórki kokosowe, kakao, olej, oliwa, masło, finuu, ksylitol, erytrytol, miód, dżem, masło orzechowe, majonez, musztarda, ketchup, chrzan, siemię lniane, sos sojowy, cynamon, ostre przyprawy, sezam, nasiona chia)</p>	