



Dzienniczek żywieniowy

Podstawowym narzędziem niezbędnym do współpracy z dietetykiem jest **dzienniczek żywieniowy**. Jego prowadzenie może wydawać się niepotrzebnym utrudnieniem. Nic bardziej mylnego!



Rzetelnie i szczerze prowadzony **dzienniczek 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 ułatwiają mi skomponowanie jadłospisu dopasowanego w jak największym stopniu do Twoich potrzeb** oraz wskazują jakie zmiany należy wprowadzić w diecie i nad jakimi nawykami musimy popracować.

Proszę o **rzetelne, szczerze i bieżące** (nie z pamięci!) **notowanie wszystkich zjedzonych potraw, przekąsek i wypitych płynów przez 3 dni** (2 powszednie i 1 weekendowy lub wolny od pracy/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, dodatek cukru/miodu/syropu** do płynów
- 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)



Dzienniczek żywieniowy

*Proszę o jak najdokładniejsze określanie 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 plasterki pełnotłustego sera, 3 średniej wielkości truskawki, 180 g jogurtu naturalnego itd.

Przykład:

Dzień tygodnia: Poniedziałek

Nazwa posiłku	Godzina	Spożywane produkty i płyny	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
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 - Vigantoletten (1000 j.m)





Dzień tygodnia:

Nazwa posiłku	Godzina	Spożywane produkty i płyny	Gramatura (w gramach lub miarach domowych)
Śniadanie			
Podjadanie			
2 śniadanie			
Podjadanie			
Obiad			
Podjadanie			
Podwieczorek			
Kolacja			
Podjadanie			

Suplementacja:



Dzień tygodnia:

Nazwa posiłku	Godzina	Spożywane produkty i płyny	Gramatura (w gramach lub miarach domowych)
Śniadanie			
Podjadanie			
2 śniadanie			
Podjadanie			
Obiad			
Podjadanie			
Podwieczorek			
Kolacja			
Podjadanie			

Suplementacja:



Dzienniczek żywieniowy

Dzień weekendowy/wolny od pracy/szkoły:

Nazwa posiłku	Godzina	Spożywane produkty i płyny	Gramatura (w gramach lub miarach domowych)
Śniadanie			
Podjadanie			
2 śniadanie			
Podjadanie			
Obiad			
Podjadanie			
Podwieczorek			
Kolacja			
Podjadanie			

Suplementacja:



Wypisz także przykładowe posiłki, które 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

Wypełnij kolumnę „nie lubiane” lub przeciwwskazane. Jeśli jakieś produkty spożywcze bardzo Ci smakują i chcesz aby na pewno znalazły się w Twojej diecie wypisz je w kolumnie „preferowane”.

Produkty (przykłady)	Preferowane	Nie lubiane (lub przeciwwskazane)
PRODUKTY ZBOŻOWE (pieczywo: pełnoziarniste, razowe, graham, jasne, kasza gryczana, kasza bulgur, kasza jaglana, kasza jęczmienna, kasza pęczak, amarantus, kuskus, komosa ryżowa, makaron pełnoziarnisty, makaron gryczany, makaron z roślin strączkowych, makaron ryżowy, ryż brązowy, ryż basmati, płatki owsiane górskie, płatki kukurydziane, otręby)		
MIĘSO i JAJA (kurczak, indyk, wędliny drobiowe, wędliny wieprzowe, jaja, wieprzowina, wołowina, dziczyzna, parówki, kiełbaski)		
RYBY i OWOCE MORZA (owoce morza, ryby wędzone, ryby w puszcze, łosoś, makrela, dorsz, sandacz, śledź, szprot, tuńczyk, wodorosty np. nori, wakame)		
ROŚLINY STRĄCZKOWE (fasola, soczewica, ciecierzycza, groch, soja, bób,)		
WARZYWA I ZIEMNIAKI (ziemniaki, imbir, natka pietruszki, szczypiorek, koperek, bazylija, kolendra, kiełki, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidory, pomidory suszone, marchew, pietruszka, seler, por, brokuły, brukselka, czosnek, cebula, grzyby, pieczarki, kiszonki, cukinia, buraki, szpinak, bataty, groszek, kukurydza, oliwki, rukola, jarmuż)		
OWOCE (awokado, arbuz, gruszka, jabłko, śliwka, banan, mango, melon, ananas, truskawka, malina, borówka, pomelo, grejpfrut, pomarańcza, mandarynka, kiwi, winogrono, brzoskwinia, nektaryna, suszone śliwki, rodzynki, suszone morele, suszone figi, suszona żurawina)		
MLECZNE (ser żółty, sery kanapkowe, ser twarogowy, serek wiejski, mozzarella, feta, pleśniowy, parmezan, jogurt naturalny, skyr, kefir, maślanka, mleko krowie, mleka roślinne np. migdałowe, kokosowe, ryżowe, mleczko kokosowe z puszki)		
INNE (hummus, tofu naturalne, tofu wędzone, tempeh, tahini, płatki drożdżowe, orzechy, pestki nasion, wiórki kokosowe, kakao, olej, oliwa, masło, miód, dżem, masło orzechowe, majonez, musztarda, ketchup, chrzan, siemię lniane, sos sojowy, cynamon, ostre przyprawy, sezam, nasiona chia)	Do smarowania pieczywa: Do smażenia, duszenia: Do sałatek: Do słodzenia dań i napojów:	