

Dzienniczek żywieniowy

Przed pierwszą konsultacją dietetyczną prosimy Cię o stworzenie dzienniczka żywieniowego, czyli listy zjadanych produktów, przynajmniej z jednego wybranego dnia (najlepiej jeden dzień z tygodnia i jeden dzień z weekendu). Dla lepszej analizy zalecamy spisanie przynajmniej trzech dni.

W dzienniczku żywieniowym zapisz każdy zjedzony produkt i wypite płyny w ciągu dnia. Im precyzyjniej określisz skład posiłku, tym dokładniej będzie mogła zostać wykonana analiza Twojej dotychczasowej diety. Bardzo istotne jest podanie wielkości produktu lub liczby gramów. Każdy posiłek rozpisz na poszczególne składniki. Zamiast "kanapka z szynką" zapisz lepiej "chleb pszenny" oraz "wędlina z kurczaka".

Prosimy Cię – odnotuj wszystko zgodnie z rzeczywistością, nie "ulepszaj" swojego dzienniczka.

Dzień 3

Godzina	Posiłek	Danie	Składniki	Opis porcji / miary domowe

Ilość wody wypita w ciągu dnia _____