

Dzienniczek żywieniowy

Proszę o prowadzenie dzienniczka żywieniowego przez 2 dni + najlepiej 1 dzień wolny od pracy.

- Zapisuj wszystko co zjadłeś i wypiałś danego dnia (nawet dwa orzeszki, jedna truskawka, kawa, ilość łyżeczek cukru dodawanego).
- Zapisuj rodzaj produktu np. śmietana 18%, kasza gryczana, ryż długoziarnisty.
- Zapisuj czas i miejsce posiłku oraz przekąski.
- Zapisuj ilość (jeśli nie masz wagi kuchennek uwzględnij gramaturę z opakowania lub takie wartości jak np. jedna łyżka, garść).

Godziny pracy:

Dzień 1

Godzina	Rodzaj posiłku	Charakterystyka posiłku (składniki)	Potrawa/produkty	Gramatura lub miary domowe

Godziny pracy:

Dzień 2

Godzina	Rodzaj posiłku	Charakterystyk a posiłku (składniki)	Potrawa/ produkty	Gramatura lub miary domowe

Dzień 3 - wolny od pracy

Godzina	Rodzaj posiłku	Charakterystyk a posiłku (składniki)	Potrawa/ produkty	Gramatura lub miary domowe
