

## DZIENNICZEK ŻYWIENIA

Dzienniczek żywienia to dokument, w którym na bieżąco notujemy spożywane produkty i potrawy.

Na jego podstawie będę mogła dokładnie określić ilości spożytych kalorii, witamin i składników mineralnych w Twojej diecie oraz wykryć ewentualne błędy żywieniowe i zaproponować najbardziej korzystny kierunek zmian.

Proszę wypełnić przynajmniej dwa dni i wysłać dzienniczek na adres: [info@poradiety.pl](mailto:info@poradiety.pl). Podczas wypełniania dzienniczka najważniejsza jest szczerść i skrupulatność. Nie warto zatajać żadnych przekąsek czy posiłków. Nasza współpraca powinna opierać się na wzajemnym zaufaniu.

---

Poniżej znajduje się przykładowy, poprawnie uzupełniony dzień dzienniczka żywieniowego.

### Zwróć szczególną uwagę na:

- nazwę handlową produktu i jego gramaturę (tam gdzie to możliwe),
- właściwości produktów (niskokaloryczny, niska zawartość tłuszczu , dodatek witamin itp.),
- recepturę potraw przygotowywanych w domu,
- sposób przyrządzenia (panierowanie, smażenie, gotowanie, pieczenie, duszenie),
- rodzaje tłuszczów dodawanych do potraw (margaryna, masło, oliwa, olej rzepakowy, słonecznikowy itp.),
- rodzaj pieczywa (pszenne, żytnie, mieszane, orkiszowe, żytnie pełnoziarniste itp.),
- ilość dodawanego tłuszczu, cukru, soli,
- zawartość tłuszczu w produktach mlecznych (mleko, śmietana, kefir, ser, twaróg),
- dodatki (sos, tłuszcz),
- rodzaj wywaru wchodzące w skład zupy (mięсны, warzywny), obecność zaprawy (śmietana, mąka, żółtko),
- dodatki do surówek i sałatek (śmietana, sos, cukier, olej),
- dodatki do napojów (mleko, śmietanka, cukier, słodzik).

Poniższy jadłospis jest jedynie wzorem prawidłowego wypełnienia dzienniczka żywienia, nie stanowi planu diety i nie jest rekomendowany przez Poradnię Pora Diety.

Godzina	Posiłek/ przekąska	Skład posiłku/ przekąski	Ilość (g, ml)/miary domowe (kromka, łyżka, plaster, szklanka, sztuka, opakowanie, talerz itp.)
7.00	Śniadanie	Kanapka: Masło Chleb Baltonowski Szynka wieprzowa Ser gouda Herbata Cukier	1 łyżeczka 2 cienkie kromki 2 plastry 2 plastry 1 szklanka 2 łyżeczki
11.00	2 Śniadanie	Jogurt truskawkowy	1 op. 150 g
16.00	Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym makaron  Kotlet schabowy panierowany smażony Olej rzepakowy Ziemniaki  Sałatka z: Pomidorów Sałaty Śmietany	1 niepełny talerz ½ szklanki (po ugotowaniu)  1 śr. sztuka 1 łyżka 3 duże szt.  1 średnia szt. 3 liście 1 łyżka
18.00	Podwieczorek	Napój pomarańczowy Ciasto drożdżowe z truskawkami	1 duża szklanka 1 gruby kawałek
20.00	Kolacja	Jabłko Delicje Parówki cielęce Ketchup Chleb żytni staropolski Margaryna	1 duża sztuka 5 szt. 2 szt. 2 łyżki 3 grube kromki 2 łyżeczki

#### UWAGA!

Sposoby wypełnienia i odesłania dzienniczka (sugerujemy sposób 1):

1. Ściągnij plik na dysk. Następnie wypełnij w formie elektronicznej. Wyślij wypełniony plik PDF na e-mail Poradni. Plik możesz również zapisać na swoim telefonie i wypełniać na bieżąco, podczas każdego posiłku.
2. Wydrukuj plik PDF. Wypełnij formę papierową dokumentu. Zrób zdjęcie wypełnionego dzienniczka. Odeślij dzienniczek na adres e-mail Poradni.
3. Naszkicuj dzienniczek odręcznie wg wzoru. Wypełnij formę papierową dokumentu. Zrób zdjęcie wypełnionego dzienniczka. Odeślij dzienniczek na adres e-mail Poradni.

DZIENNICZEK ŻYWIENIA, DATA:

Imię i nazwisko:		Dzień tyg:	Pobudka:	Sen:
Godzina	Posiłek/ przekąska	Skład posiłku/ przekąski	Ilość (g, ml)/miary domowe (kromka, łyżka, plaster, szklanka, sztuka, opakowanie, talerz itp.)	

DZIENNICZEK ŻYWIENIA, DATA:

Imię i nazwisko:		Dzień tyg:		Pobudka:	Sen:
Godzina	Posiłek/ przekąska	Skład posiłku/ przekąski		Ilość (g, ml)/miary domowe (kromka, łyżka, plaster, szklanka, sztuka, opakowanie, talerz itp.)	