

Imię i nazwisko

Mail kontaktowy

Wiek

Wzrost

Masa ciała

Obwód w pasie

Obwód w biodrach

Instrukcja wypełnienia dzienniczka:

Proszę o dokładne opisanie składu posiłków, ważny jest każdy szczegół:

- Jeśli potrawa była smażona, na jakim tłuszczu? Olej? Jaki olej?
- Jaki tłuszcz został użyty do smarowania pieczywa? Margaryna? Ile procent tłuszczu?
- Czy jeśli spożywana była zupa, była w niej zasmażka? Czy miała jakieś dodatki (ryż/makaron/ziemniaki)?
- Czy mięso/ ryba smażone były w panierce? Jakiej?
- Czy spożyta woda była źródlana, czy mineralna (można podać nazwę firmową wody)?
- Czy jogurt/kefir/maślanka były naturalne, czy smakowe? Pełnotłuste, czy light?
- Do pojadania należy wpisać spożywane w ciągu dnia przekąski i napoje poza posiłkami

Przykładowy sposób wypełnienia dzienniczka

Posiłek	Produkty	Gramatura	Miara domowa
Śniadanie godzina 6:00	Płatki owsiane	30 g	3 łyżki
	Suszone daktyle	25 g	5 sztuk
	Jogurt naturalny	200 g	1 opakowanie
	Banan	120 g	średniej wielkości sztuka
II Śniadanie godzina 10:00	Jabłko	-	1 duża sztuka
	Wafle ryżowe	30g	3 sztuki
Obiad godzina 15:00	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną	-	Głęboki talerz, około 4 łyżki ryżu gotowanego
	Ryba dorsz, filet smażony bez panierki na oleju kujawskim	-	Filet wielkości dłoni
	Ziemniaki gotowane	-	1 łyżeczka oleju
	Surówka z marchewki i jabłka	-	3 średnie sztuki
			-
Podwieczorek godzina 17:00	Batonik snickers	50 g	1 sztuka
Kolacja godzina 20:00	Kanapki:		
	Bułka grahamka	-	1 sztuka
	Masło	-	1 łyżeczka
	Szynka z indyka	-	4 plastry
	Pomidor	-	1 sztuka
Pojadanie i napoje	1,5 litra wody mineralnej		
	Muszyna		
	Kawa z mlekiem 3,2% (1/2 kawy, 1/2 mleka)		1 kubek
	2x herbata zielona		2 kubki

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzień 1

Data:

Posiłek	Produkty	Gramatura	Miara domowa
Śniadanie		-	
II Śniadanie		-	
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Pojadanie i napoje			

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzień 2

Data:

Posiłek	Produkty	Gramatura	Miara domowa
Śniadanie			
II Śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Pojadanie i napoje			

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzień 3

Data:

Posiłek	Produkty	Gramatura	Miara domowa
Śniadanie			
II Śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Pojadanie i napoje			