

Dziennik Dietetyczny

Aby Twoja dieta była jak najlepiej dostosowana do trybu życia, preferencji żywieniowych i skutecznie eliminowała ewentualne błędy żywieniowe, prosimy Cię o wypełnienie Dziennika Dietetycznego przez trzy dni. Najlepiej jeśli dwa z nich będą dniami pracującymi, a jeden dniem wolnym od pracy.

Wypełniony dziennik pozwoli nam oszacować zawartość składników odżywczych, witamin i minerałów w dotychczasowej diecie, dzięki czemu będziemy mogli uzupełnić ewentualne niedobory.

W Dzienniku należy zanotować wszystkie produkty (razem z napojami) spożyte danego dnia wraz z podaniem ich ilości (w gramach lub miarach domowych) i godziną, o której zostały spożyte. W miarę możliwości należy również zapisać skład danej potrawy i sposób jej przyrządzenia.

Przykład:

godzina	produkt/potrawa	ilość
7.00	- chleb zwykły - masło ekstra - ser żółty - kiełbasa krakowska - pomidor - kawa z mlekiem i cukrem	2 średnie kawałki 2 łyżeczki 1 cienki plaster 3 średnie plastry ½ średniej sztuki 1 łyżeczka cukru
9.15	- sok pomarańczowy	1 szklanka
11.30	- herbata owocowa z cukrem	1 łyżeczka cukru
13.40	- zupa ogórkowa (wywar ugotowany na dwóch skrzydełkach; z ziemniakami, zabieleną śmietaną 12% tłuszczu) - naleśniki z twarogiem i cukrem (średnio cienkie, smażone na patelni teflonowej bez tłuszczu) - sok jabłkowy	1 duży talerz (z ok. 1 dużym ziemniakiem i 1 łyżką śmietany) 3 sztuki 1 szklanka
16.30	- czekolada mleczna - kawa z mlekiem	½ tabliczki (50g)
19.30	- jajecznicę z szynką i serem - chleb razowy - herbata czerwona z cukrem	2 duże jajka + 2 plastry polędwicy sopockiej + ½ plastra sera 2 małe kawałki 1 łyżeczka cukru
21.15	- jabłko	1 duże

Data:

godzina	produkt/potrawa	ilość

Data:

godzina	produkt/potrawa	ilość

Data:

godzina	produkt/potrawa	ilość