

GABINET DIETETYCZNY

mgr Izabela Rębosz
tel: +48 664 322 243
izarebosz@gmail.com

DZIENNIK ŻYWIENIOWY

imię i nazwisko.....

Instrukcja:

1. Zapisz wszystko co zjadłeś i wypićs w ciągu 3 dni. Nie zmieniaj na ten czas swojego sposobu żywienia. Najlepiej, by jeden dzień zapisu był dniem weekendowym.
2. Podaj ilości. Jeśli możesz zważyć to co jesz- podaj dokładną masę, jeśli nie posiadasz wagi podaj miary domowe np. szklanka, łyżeczka, sztuka.

(Przykład)

NAZWA POSIŁKU	GODZINA	PRODUKTY	MIARA
Śniadanie	7:00	Herbata czarna z cukrem Mleko 3,2% z płatkami kukurydzianymi	250ml 1 łyżeczka Szlanka 6 łyżek
II śniadanie	10:00	Kanapka z bułki żytniej z masłem i z serem Kawa z mlekiem 2.5% z cukrem	70g 1 łyżeczka 2 plastry 5 łyżek 1 łyżeczka
Obiad	16:30	Ryz z kotлетem schabowym, kalafior gotowany, sok pomarańczowy	70g 150g 200g 250ml
Kolacja	20:00	Bułka z masłem z szynką i majonezem Herbata owocowa	70g i 1 łyżeczka 2 plastry i 5g 250 ml
Przekąski	21:00 22:15	Baton „Snickers” Banan	1 sztuka 1 sztuka

NAZWA POSIŁKU	GODZINA	PRODUKTY	MIARA
Śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Kolacja			
Przekąski			

NAZWA POSIŁKU	GODZINA	PRODUKTY	MIARA
Śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Kolacja			
Przekąski			

NAZWA POSIŁKU	GODZINA	PRODUKTY	MIARA
Śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Kolacja			
Przekąski			