

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Celem dzienniczka jest analiza sposobu żywienia. Proszę spisać wszystkie spożyte posiłki, przekąski, napoje przez co najmniej trzy wybrane dni (w tym jeden dzień wolny od pracy).

PROSZĘ UWZGLĘDNIĆ:

- rodzaj oraz ilość tłuszczu, np. mleko do kawy 2%,
- rodzaj produktu np. bułka graham, makaron pszenny,
- sposób przyrządzenia potrawy, np. gotowanie, smażenie, pieczenie, duszenie, grillowanie,
- ilość w miarach domowych (sztuka, łyżka, szklanka, kromka, plaster) i/lub gramatura (g, ml),
- emocje związane ze spożywaniem posiłku (opcjonalnie).

PRZYKŁAD WYPEŁNIONEGO DZIENNICZKA

Data: 31.05.2024 (piątek)

GODZINA SPOŻYCIA POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU	MIARA DOMOWA / GRAMATURA	DODATKOWE INFORMACJE
7:20	Płatki owsiane błyskawiczne Mleko 2% Migdały Banan Borówki Miód	4 łyżki 1 szklanka / 250 ml 5 sztuk ½ sztuki garść 1 łyżeczka	Owsianka przygotowana dzień wcześniej, jedzenie w pośpiechu, przed wyjściem do pracy, zasnęłam
10:30	Chleb pszenno-żytni Masło Ser mozzarella Pomidor Tort Kawa czarna z ekspresu	2 kromki 1 łyżeczka 2 plasterki 2 plasterki 1 kawałek 1 filiżanka 150 ml	W pracy Tort – urodziny koleżanki z pracy
13:00	Ryż jaśminowy Pierś z kurczaka Mrożone warzywa na patelnię Oliwa	1 woreczek 150 g ½ opakowania 2 łyżki	W pracy, lunchbox odgrzany w mikrofalówce
16:00	Jogurt naturalny Truskawki Migdały Siemię lniane zmielone Kawa zbożowa bezkofeinowa	150 g 1 garść 1 łyżka 1 łyżeczka 1 kubek	Koktajl
19:00	Kiełbasa z grilla Chleb pszenny Sałatka grecka Ketchup	1 sztuka 1 kromka 3 łyżki 1 łyżka	Grill u znajomych

Data (dzień tygodnia):

GODZINA SPOŻYCIA POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU	MIARA DOMOWA / GRAMATURA	DODATKOWE INFORMACJE

