



Dzienniczek Żywnościowy

Proszę o rzetelne wypełnienie dzienniczka żywnościowego. Dzięki niemu będę mogła przeanalizować dotychczasowy jadłospis i wskazać błędy, jakie należy poprawić w celu poprawy zdrowia.

Na co dzień nie zwracamy uwagi na to co i ile jemy. Prowadzenie dzienniczka żywnościowego pokazuje czarno na białym jak to wygląda. Dlatego gorąco zachęcam do jego wypełnienia.

Jak prawidłowo wypełnić dzienniczek?

Godzina	Spożyte produkty/potrawy	Gramatura Miara domowa /Gramy	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku
7:30	Chleb pszenny Masło Serek ziarnisty Pomidor Kawa z mlekiem i cukrem	2 kromki/80 g 1 łyżeczka/10 g Pół opakowania/100 g 1 mały Szkłanka, 0,25 szkl. Mleka 2 łyżeczki cukru	Dom	Wzdęty brzuch
9:00	Sok pomarańczowy	Mała butelka/330 ml	Praca	ok
11:00	Rosół z makaronem	Mała miska	Praca	ok



Data

.....

Godzina	Spożyte produkty/potrawy	Gramatura	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku



Data

.....

Godzina	Spożyte produkty/potrawy	Gramatura	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku



Data

.....

Godzina	Spożyte produkty/potrawy	Gramatura	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku



Data

.....

Godzina	Spożyte produkty/potrawy	Gramatura	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku



Data

.....

Godzina	Spożyte produkty/potrawy	Gramatura	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku



Data

.....

Godzina	Spożyte produkty/potrawy	Gramatura	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku



Data

.....

Godzina	Spożyte produkty/potrawy	Gramatura	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku



Data

.....

Godzina	Spożyte produkty/potrawy	Gramatura	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku



Data

.....

Godzina	Spożyte produkty/potrawy	Gramatura	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku



Data

.....

Godzina	Spożyte produkty/potrawy	Gramatura	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku