

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Celem prowadzenia dzienniczka jest jak najdokładniejsza ocena Państwa sposobu odżywiania i nawyków żywieniowych. Prosimy o możliwie dokładne wypełnienie dzienniczka zgodnie z aktualnym sposobem odżywiania. Dzienniczek uzupełniaj przez tydzień. Pozwoli to poznać nawyki żywieniowe, pokaże ewentualne błędy i pozwoli zaproponować niezbędne zmiany do wprowadzenia w diecie.

W dzienniczku żywieniowym zapisujemy wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski jakie w ciągu danego dnia spożyliśmy.

- Zapisujemy przybliżony czas spożycia posiłku lub przekąski (np. 12.30).
- Optymalnie jest zapisywać po każdym posiłku.
- Jak najdokładniej opisuj potrawy:
 - Sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
 - Uwzględnić wszystkie składniki użyte do przyrządzenia potrawy
 - Określ rodzaj spożywanych produktów: np. ryż (np. biały, brązowy, dziki), pieczywo (np. jasne pszenne, pełnoziarniste, graham, orkiszowe, razowe, ze słonecznikiem), kasze (np. jaglana, gryczana, pęczak, jęczmienna, kuskus), płatki (np. owsiane, musli, kukurydziane, jaglane), tłuszcz (np. margaryna Kasia, masło extra Łaciate, masło osełkowe, olej słonecznikowy, rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), ser biały/twarogowy (chudy, półtłusty, tłusty), jogurt (naturalny, 1,5% tłuszczu, waniliowy) itd.
- Wpisujemy ilości (miary domowe np. 3 łyżki stołowe lub ½ szklanki albo gramaturę produktu np. 150 g jogurtu naturalnego).
- Starajmy się zapisywać nawet najmniejszą porcję (nawet gdy były to 3 orzeszki lub 2 winogrona). Spisuj na bieżąco, dzienniczek żywieniowy powinien mieć zawsze przy sobie, wtedy możemy uzyskać lepsze rezultaty.
- Zapisuj również spożywane danego dnia suplementy diety/ leki (np. witaminy, minerały – podaj nazwę suplementu i liczbę kapsułek, lub dawkę/dzień).
- Jeśli jakiegoś posiłku nie było, prosimy w daną kratkę przekreślić lub postawić duży X.
- Zapoznaj się przygotowanym wzorem, aby móc łatwiej wypełnić dzienniczek.
- Wypełniaj wywiad żywieniowy czytelnie.

Przykładowy dzień poprawnie wypełnionego dzienniczka

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi
7:30 dom	I śniadanie	Owsianka z jabłkiem i malinami <ul style="list-style-type: none"> • płatki owsiane górskie • mleko Łowicz 3,2% • jabłko • maliny Kawa: <ul style="list-style-type: none"> • mleko Łowicz 3,2% • cukier • kawa napar 	Miska 3 łyżki 1 szklanka 1 średnia szt. 5 sztuk 1/4 szklanki 1 łyżeczka 3/4 szklanki	30 g 250 ml 120 g 20 g 25 ml 10 g 175 ml	Płatki gotowane na mleku, maliny i jabłko świeże
11:00 praca	II śniadanie lub przekąska	Jogurt naturalny Danone Sok jednodniowy marchwiowy Marwit	1 kubeczek 1 butelka	90 g 250 ml	
13:30 praca	Obiad	Spaghetti <ul style="list-style-type: none"> • makaron pełnoziarnisty Lubella • mięso mielone z indyka • passata pomidorowa Łowicz • pieczarki • olej do smażenia- rzepakowy • woda mineralna niegazowana 	3/4 szklanki pół talerzyka 3/4 opak. 5 sztuk 3 łyżki 1,5 szklanki	70 g 150 g 450 g 100 g 30 g 375 ml	Makaron aldente, mięso podsmażone na patelni z pieczarkami i cebulką. Po pracy batonik - Twix
16:00 dom	Podwieczorek lub przekąska	Truskawki ze śmietaną <ul style="list-style-type: none"> • truskawki • śmietana Piątnica 12% • cukier 	mały woreczek 2 łyżki 1 łyżeczka	350 g 20 g 5 g	Truskawki rozdrobnione widelcem
20:00 dom	Kolacja	Kanapki z szynką, serem i warzywami <ul style="list-style-type: none"> • chleb pszenny • szynka- polędwica sopocka • ser żółty gouda tłusty • masło osełkowe • sałata • pomidor Herbata owocowa	2 kromki 3 plasterki 2 plastry 1 łyżeczka 2 listki 1 średnia szt. 1 szklanka	70 g 45 g 30 g 5 g 5 g 150 g 250 ml	W ciągu dnia wypita dodatkowo litr wody gaz. Przed spaniem zjadłam 2 kawałki czekolady.

Dzień I – poniedziałek

Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi
	I śniadanie				
	II śniadanie lub przekąska				
	Obiad				
	Podwieczorek lub przekąska				
	Kolacja				

Dzień II – wtorek

Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi
	I śniadanie				
	II śniadanie lub przekąska				
	Obiad				
	Podwieczorek lub przekąska				
	Kolacja				

Dzień III – środa

Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi
	I śniadanie				
	II śniadanie lub przekąska				
	Obiad				
	Podwieczorek lub przekąska				
	Kolacja				

Dzień IV – czwartek

Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi
	I śniadanie				
	II śniadanie lub przekąska				
	Obiad				
	Podwieczorek lub przekąska				
	Kolacja				

Dzień V – piątek

Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi
	I śniadanie				
	II śniadanie lub przekąska				
	Obiad				
	Podwieczorek lub przekąska				
	Kolacja				

Dzień VI – sobota

Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi
	I śniadanie				
	II śniadanie lub przekąska				
	Obiad				
	Podwieczorek lub przekąska				
	Kolacja				

Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi
	I śniadanie				
	II śniadanie lub przekąska				
	Obiad				
	Podwieczorek lub przekąska				
	Kolacja				