

Imię i nazwisko

Jak wypełnić ?

Dzienniczek żywieniowy służy do bieżącego notowania spożywanych produktów i potraw. Pomoże w ocenie dotychczasowego sposobu żywienia i wskazaniu ewentualnych błędów żywieniowych .

Dzienniczek obejmuje 4 dni : jeden dzień wolny od pracy oraz 3 dni powszednie. Proszę o rzetelne i szczerze notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów, uwzględniając posiłki, przekąski i wszystko co trafi do żołądka wraz z godziną i miarą domową.

Przykład poprawnie wypełnionego dzienniczka

DZIEŃ TYGODNIA :	<input type="text" value="poniedziałek"/>	DATA:	<input type="text" value="12.03.2024"/>		
WODA (ilość spożytej wody w ciągu dnia):	<input type="text" value="1,5l"/>				
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA					
godzina:	<input type="text" value="17:00"/>	dyscyplina:	<input type="text" value="spacer po pracy"/>	czas trwania:	<input type="text" value="40min"/>

GODZINA	POSILEK	SKŁAD POSIŁKÓW + MIARA DOMOWA	SAMOPOCZUCIE
7:00	śniadanie	Kanapki : chleb żytni 2 kromki, masło, pomidor , ogórek, kawa z mlekiem i cukrem 1 łyżeczka (250ml)	Nie nasyciłam się.
11:00	II śniadanie	Owsianka : 5 łyżek płatków, 200ml mleka 2%, pół banana, garść malin, garść orzechów.	Wzdęty brzuch, czułam się senna po 1h
11:30	napój	woda 250ml	

