

Informacje wpisane w tabelkach, posłużą mi do oceny sposobu żywienia, nawyków, wyłapania błędów oraz oceny możliwych niedoborów. Z tego względu istotne jest, aby notatki były prowadzone rzetelnie i na bieżąco w ciągu dnia. Liczy się każda łyżeczka cukru, każdy kęs czy ciasteczko do kawy.

Dzienniczek najlepiej uzupełniać przez min. 3 dni (2 dni powszednie i 1 weekendowy). Powinny się w nim znaleźć szczegółowe informacje o zjedzonych posiłkach, wypitych napojach czy dodatkowych przekąskach (podjadaniu).

#### Proszę o wpisywanie:

- godziny i rodzaju spożywanego posiłku, np. I śniadanie 7:00, II śniadanie 10:00 w pracy, kolacja 18:00 w restauracji, podjadanie 21:00
- składników posiłku z uwzględnieniem miar i wagi, np. szklanka herbaty, łyżeczka cukru, kromka chleba (rodzaj) o grubości ok. 1 cm, czubata łyżka ugotowanej kaszy, łyżeczka masła, duże jabłko, cienki plasterek wędliny, kubek jogurty 150 g, kotlet schabowy wielkości talii kart itp.; jeśli to możliwe proszę o podanie rynkowych nazw produktów oraz zaznaczenie, że produkt miał np. obniżoną zawartość tłuszczu lub był oznaczony jako „light”,
- sposobu przygotowania potrawy – gotowanie, pieczenie, smażenie, gotowanie na parze,
- okoliczności spożywania posiłku, np. w pośpiechu, przed telewizorem, z nudów, z rodziną, w samotności,
- ocenę głodu w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza bardzo głodny, 5 – wcale nie głodny,
- ilości wypijanych w ciągu dnia płynów: kawa, herbata, kompot, napój gazowany, napój energetyczny, wino do obiadu, woda mineralna,
- opis dolegliwości występujących po posiłku czy zjedzeniu konkretnych produktów np. zgaga, nudności, dyskomfort itp.

Godzina, rodzaj posiłku	Produkty, potrawy, sposób przyrządzenia	Ilość [waga, objętość]	Uwagi
7:15 śniadanie	<i>Chleb pszenny Masło Ser żółty gouda Ketchup Połudwica sopocka Kawa z mlekiem 2%</i>	2 kromki pół łyżeczki 2 plastry 1 łyżeczka 1 plasterek 1 szklanka + 50 ml mleka	głód 1
10:00 II śniadanie	<i>Jabłko Jogurt naturalny - jaki? .....</i>	1 duże 150g	głód 1
11:00 przekąska	<i>Kawa z mlekiem Drożdżówka z serem</i>	kubek + 50 mleka (% tłuszczu) 1 sztuka	głód 5
18:00 obiad	<i>Kasza gryczana Kotlet schabowy smażony panierowany Surówka z marchewki:  duża marchewka, majonez, jabłko</i>	1/2 szklanki ugotowanej 1/2 dłoni  150g  1 łyżka, małe jabłko	głód 1
21:00 kolacja	<i>Serek wiejski Rzodkiewki Bułka grahamka Herbata owocowa Cukier</i>	200g 5 sztuk	
Podjadanie	<i>Ptasie mleczo Kabanos drobiowy Mandarynki</i>	3 kostki 3 sztuki po 10 cm 2 sztuki	głód 3

---

Godzina, rodzaj posiłku	Produkty, potrawy, sposób przyrządzenia	Ilość [waga, objętość]	Uwagi



---

Godzina, rodzaj posiłku	Produkty, potrawy, sposób przyrządzenia	Ilość [waga, objętość]	Uwagi



---

Godzina, rodzaj posiłku	Produkty, potrawy, sposób przyrządzenia	Ilość [waga, objętość]	Uwagi

