



Dzienniczek Dietetyczny

Mając na uwadze to, żeby Twoja dieta była idealnie dopasowana, proszę o wypełnienie Dzienniczka Dietetycznego. Dzięki niemu będę mogła dokładnie zapoznać się z Twoim dotychczasowym sposobem żywienia i szybko wyeliminować popełniane przez Ciebie błędy żywieniowe.

Dzienniczek prowadź przez trzy dni. Dwa z nich powinny być dniami pracującymi a jeden – dniem wolnym od pracy. Pamiętaj, żeby w Dzienniczku wypisać wszystkie spożyte przez Ciebie produkty. Uwzględnij zarówno godzinę jak i ilość spożytego produktu. Gdy w skład diety wchodzi złożony posiłek – o ile to możliwe, opisz jego skład i to w jaki sposób został przygotowany. Poniżej prezentuję przykładowy, wypełniony już Dzienniczek.

Godzina i data	Produkt lub potrawa	Ilość
17.11.2011 8.00	Chleb razowy Szynka drobiowa Żółty ser Masło Kawa zbożowa z mlekiem	2 kromki 2 plastry 2 plastry ½ łyżeczki 1 szklanka
12.00	Batonik mars Jabłko	1 sztuka 80g 1 średnie
14.00	Ziemniaki Kotlet mielony Surówka: - kapusta kiszona - marchewka - cebula - olej rzepakowy Sok pomarańczowy	6 średnich Wielkości małej pięści ½ szklanki 1 mała ½ małej 1 łyżeczka 2 szklanki
17.00	Czekolada gorzka Sok pomarańczowy	5 kostek 1 szklanka
21.00	Bułka kajzerka Ser żółty Masło Pomidor Herbata czarna Cukier	2 sztuki 4 plastry 1 łyżeczka 1 duży 1 szklanka 2 łyżeczki

Twój Dzienniczek Dietetyczny



Godzina i data	Produkt lub potrawa	Ilość

Twój Dzienniczek Dietetyczny



Godzina i data	Produkt lub potrawa	Ilość

Twój Dzienniczek Dietetyczny



Godzina i data	Produkt lub potrawa	Ilość