

Dzienniczek żywieniowy

Zasady:

1. Zapisuj co danego dnia zjadłeś/eś i wypitaś/eś.
2. Zapisuj czas i ilość spożytego posiłku.
3. Prowadź dzienniczek min. 7 dni
4. W uwagach możesz zapisać samopoczucie po zjedzeniu danego posiłku (zgaga, mam ochotę na słodkie, mam wzdęcia itd.).
5. Pola zaznaczone kolorem pozostaw puste.

Przykład

Dzień XXX Praca od _____ do _____

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Miara (ilość/gramatura)	Uwagi po posiłku	Błędy żywieniowe	Zamiana na
08:15	Śniadanie	Kanapka z szynką: Chleb żytni Szynka Pomidor Kawa rozp. bez cukru z mlekiem	2 kromki 2 plastry 2 plastry 1 kubek			
10:30	II śniadanie	Jabłko	1 szt.			
14:00	Przekąska	baton "Snickers"	1 szt.			
17:00	Obiad	Schabowy Ziemniaki Ogórek kiszony	1 szt. 2 szt. 2 szt.	Ochota na słodkie		
19:00	Przekąska	Chipsy	1 opakowanie średnie	Zgaga		
20:00	Kolacja	Kanapka z salami: Chleb graham Salami Ketchup Herbata z cukrem	2 kromki 2 plastry 1 łyżka 1 szklanka, 2 łyżeczki			

