

Dzienniczek bieżącego spożycia

Naszym celem jest jak najdokładniejsza ocena Państwa stanu odżywienia. Dlatego też poprosiliśmy Państwa o wypełnianie niniejszego dzienniczka, abyśmy mogli poprawić ewentualne błędy żywieniowe.

Dzienniczek należy wypełniać przez 3 dni w tygodniu – 2 dni powszednie i jeden wolny od pracy. Prosimy o wpisywanie wszystkich zjedzonych potraw i produktów i wszystkich wypitych płynów.

Chcielibyśmy, aby Państwo jak najdokładniej opisywali potrawy, np.

- Zawartość tłuszczu (np. mleko 2 %)
- Rodzaj używanego tłuszczu (margaryna Rama)
- Rodzaj pieczywa (np. chleb razowy na miodzie)
- Sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
- Wszystkie użyte do przyrządzenia potrawy składniki
- Ilość w opakowaniu, gramatura (jeśli to możliwe), lub miary domowe np. 1 kromka, 1 łyżeczka

WZÓR

Godzina	Posiłek	Skład potrawy	Ilość lub miary domowe
8:00	Śniadanie	- chleb razowy na miodzie - masło - polędwica sopocka - papryka - herbata - cukier	2 kromki 1 łyżeczka 2 plasterki ½ średniej wielkości 1 szklanka 1 łyżeczka
10:00	II śniadanie	- jogurt naturalny 2% - jabłko	150 ml 1 średniej wielkości (ok. 120 g)

Proszę podać stosowane suplementy diety, witaminy i składniki mineralne (np. Centrum - 1 kapsułka dziennie, Revalid - 3 razy dziennie po 1 kapsułce, itp.)

Dzienniczek bieżącego spożycia

Dzień 1

Godzina	Posiłek	Skład potrawy	Ilość lub miary domowe
	Śniadanie		
	II śniadanie		
	Obiad		
	Podwieczorek		
	Kolacja		
	Przekąska		

Proszę podać stosowane suplementy diety, witaminy i składniki mineralne.

Dzienniczek bieżącego spożycia

Dzień 2

Godzina	Posiłek	Skład potrawy	Ilość lub miary domowe
	Śniadanie		
	II śniadanie		
	Obiad		
	Podwieczorek		
	Kolacja		
	Przekąska		

Proszę podać stosowane suplementy diety, witaminy i składniki mineralne.

Dzienniczek bieżącego spożycia

Dzień 3

Godzina	Posiłek	Skład potrawy	Ilość lub miary domowe
	Śniadanie		
	II śniadanie		
	Obiad		
	Podwieczorek		
	Kolacja		
	Przekąska		

Proszę podać stosowane suplementy diety, witaminy i składniki mineralne.