

*DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY*

**Dzienniczek żywieniowy**

* Dzienniczek proszę wypełnić przez 4 dni (**2 dni pracujące i 2 dni wolne od pracy**)
* Proszę zapisać **wszystkie** **produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski**, jakie spożyli Państwo w przeciągu dnia.
* Proszę zapisać **przybliżony czas spożycia posiłku** lub przekąski (np. 12:30), jeżeli jakiś posiłek został pominięty, proszę zostawić puste pole lub adnotację.
* Proszę wpisywać ilości w **miarach domowych** (np. 3 łyżki stołowe, 1 kromka, 1 szklanka, garść itp.) lub **gramaturę produktu** (np.150g jogurtu naturalnego)
* Proszę się starać zapisywać **nawet najmniejszą zjedzoną porcję** (np. 4 migdały, 5 słonych paluszków)
* Dzienniczek proszę wypełniać **na bieżąco.**
* Proszę nie zapomnieć **o wpisaniu wypijanych płynów** (wody, kawy, herbaty, soki, itp.) i przekąsek (słodyczy, chipsów, owoców, orzechów itp.).

**Proszę o dokładne i rzetelne wpisanie produktów, dzięki temu pomoże nam to opracować diete pod Państwa smaki ☺**

**Dzień pracujący I**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek**  I godzina posiłków | **Produkty- potrawy i napoje** | **Gramatury**  **(w gramach lub miarach domowych** | **Stopień najedzenia się**  **Głód**  **Niedojedzenie**  **Sytość**  **Przejedzenie się** | **Emocje**  **Stres**  **Szczęście**  **Smutek** |
| **Śniadanie** |  |  |  |  |
| **II śniadanie** |  |  |  |  |
| **Obiad** |  |  |  |  |
| **Podwieczorek** |  |  |  |  |
| **Kolacja** |  |  |  |  |
| **Przekąski** |  |  |  |  |
| **Wypijane płyny** |  |  |  |  |

**Dzień pracujący II**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek**  I godzina posiłków | **Produkty- potrawy i napoje** | **Gramatury**  **(w gramach lub miarach domowych** | **Stopień najedzenia się**  **Głód**  **Niedojedzenie**  **Sytość**  **Przejedzenie się** | **Emocje**  **Stres**  **Szczęście**  **Smutek** |
| **Śniadanie** |  |  |  |  |
| **II śniadanie** |  |  |  |  |
| **Obiad** |  |  |  |  |
| **Podwieczorek** |  |  |  |  |
| **Kolacja** |  |  |  |  |
| **Przekąski** |  |  |  |  |
| **Wypijane płyny** |  |  |  |  |

**Dzień WEEKENDOWY**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek**  I godzina posiłków | **Produkty- potrawy i napoje** | **Gramatury**  **(w gramach lub miarach domowych** | **Stopień najedzenia się**  **Głód**  **Niedojedzenie**  **Sytość**  **Przejedzenie się** | **Emocje**  **Stres**  **Szczęście**  **Smutek** |
| **Śniadanie** |  |  |  |  |
| **II śniadanie** |  |  |  |  |
| **Obiad** |  |  |  |  |
| **Podwieczorek** |  |  |  |  |
| **Kolacja** |  |  |  |  |
| **Przekąski** |  |  |  |  |
| **Wypijane płyny** |  |  |  |  |

**Dzień weekendowy**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek**  I godzina posiłków | **Produkty- potrawy i napoje** | **Gramatury**  **(w gramach lub miarach domowych** | **Stopień najedzenia się**  **Głód**  **Niedojedzenie**  **Sytość**  **Przejedzenie się** | **Emocje**  **Stres**  **Szczęście**  **Smutek** |
| **Śniadanie** |  |  |  |  |
| **II śniadanie** |  |  |  |  |
| **Obiad** |  |  |  |  |
| **Podwieczorek** |  |  |  |  |
| **Kolacja** |  |  |  |  |
| **Przekąski** |  |  |  |  |
| **Wypijane płyny** |  |  |  |  |