

DZIENNIK ŻYWIENIOWY

Proszę o uzupełnienie wybranych min. 3 dni (od poniedziałku do piątku) oraz 1 dnia weekendowego.

Wpisz wszystkie wypite płyny i każdą przekąskę.

Dzienniczek wypełnij zgodnie z prawdą.

Dzienniczek przykładowy:

DZIEŃ TYGODNIA: WTOREK					
Godz.	Posiłek	Skład posiłku	Masa/objętość	Miejsce posiłku	Samopoczucie
7:00	Śniadanie	Chleb gryczany Masło Musztarda Polędwica wieprzowa Jajko Ogórek gruntowy Kawa z mlekiem 2%	2 kromki 1 łyżeczka 1 łyżeczka 3 duże plastry 1 szt. 1 szt.	Dom	Sytość Spadek cukru
9:30	Przekąska	Drożdżówka z budyniem Baton crunchy	1 szt. 1 szt.	Uczelnia	Brak sytości senność
11:00	Obiad	Jogurt naturalny Gotowa mieszanka płatków z rodzynkami (podaj markę)	400 g 30 g	Uczelnia	Zmęczenie senność
18:00	Kolacja	Makaron pszenny Mięso mielone Sos pomidorowy z torebki Herbata	Dwie garści 100g 1 opak. 1 szkl.	Dom	Sytość
19:00	Przekąska	Kanapka Bułka kajzerka Masło Majonez Jajko	1 szt. mała 1 łyżeczka 2 łyżki 1 szt.	Dom	Znowu głód przed snem, brak energii

DZIEŃ TYGODNIA:					
Godz.	Posiłek	Skład posiłku	Masa/objętość	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku
Ilość wypitej wody w ciągu dnia:					

DZIEŃ TYGODNIA:					
Godz.	Posiłek	Skład posiłku	Masa/objętość	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku
Ilość wypitej wody w ciągu dnia:					

DZIEŃ TYGODNIA:					
Godz.	Posiłek	Skład posiłku	Masa/objętość	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku
Ilość wypitej wody w ciągu dnia:					

DZIEŃ TYGODNIA:					
Godz.	Posiłek	Skład posiłku	Masa/objętość	Miejsce posiłku	Samopoczucie po posiłku
Ilość wypitej wody w ciągu dnia:					