

DZIENNY REJESTR ŻYWIENIOWY

Dziennik żywieniowy ma na celu diagnozę przyzwyczajęń żywieniowych i służy optymalizacji codziennej diety.

INSTRUKCJA

Zapisów należy dokonać w ciągu dwóch dni: 1 roboczy i 1 przez weekend.

Należy wpisywać wszystkie spożywane potrawy i napoje. Nawet mały kęs. Nie martw się zapisanymi wartościami. Świadomość tego co jesz, w jakiej ilości i o której godzinie jest już pierwszym krokiem do lepszego życia.

W pozycji rodzaj posiłku należy wpisać: I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja lub przekąska.

W pozycji skład posiłku należy wpisać z jakich produktów składał się posiłek, wraz z podaniem wielkości posiłku(mogą to być miary domowe np. łyżka, szklanka, sztuka, talerz) np. surówka z marchewki 1 porcja, kasza jęczmienna 3 łyżki, grillowana pierś z kurczaka 1 szt.

W uwagach możesz wpisać wszelkie informacje, które uznasz za ważne.

| Data | Godzina | Rodzaj posiłku | Skład i wielkość posiłku | Uwagi |
|------|---------|----------------|--------------------------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Data | Godzina | Rodzaj posiłku | Skład i wielkość posiłku | Uwagi |
|------|---------|----------------|--------------------------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |