*Dzień dobry,*

*bardzo proszę o dokładne wypełnienie dzienniczka żywieniowego, który jest niezbędny do oceny sposobu żywienia. Dzienniczek należy wypełniać przez 3 dn (niech jeden z nich to będzie sobota lub niedziela), zapisując wszystkie spożywane produkty (również płyny), uwzględniając ich ilości (np. 1 łyżeczka, 1 kubek itp.). Dla ułatwienia, poniżej podaję przykładowy, poprawnie wypełniony 1 dzień takiego dzienniczka.*

*Dziękuję!*

*Natalia Mikołajczyk*

 **Dzienniczek żywieniowy – PRZYKŁAD**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i płynyoraz ich ilość (miara domowa)** |
| 8:45 | Śniadanie | Płatki na mleku – 5 łyżek płatków owsianych, 1 szklanka mleka koziego + garść malin + szklanka świeżego soku pomarańczowego |
| 10:00 | Drugie śniadanie | Garść pistacji i kubeczek jogurtu naturalnego |
| 13:00 | Obiad | Zupa pomidorowa – 1 talerz + ryż brązowy gotowany – 1 woreczek + 2 pieczone bataty + 5 łyżek surówki z marchewki i imbiru + szklanka wody z plasterkiem cytryny |
| 17:00 | Podwieczorek | Koktajl owocowy – 1 kubek kefiru, 1 mała pomarańcza, 1 duży banan, garść truskawek mrożonych |
| 19:00 | Kolacja | 2 kanapki z serem – chleb żytni razowy (2 kromki), masło (cienka warstwa), ser żółty (2 grube plastry), pomidor (1 sztuka) + kubek zielonej herbaty. |
|   | Przekąski | 1 duże jabłko (15:00) |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i płynyoraz ich ilość (miara domowa)** |
|  | Śniadanie |  |
|  | Drugie śniadanie |  |
|  | Obiad |  |
|  | Podwieczorek |  |
|  | Kolacja |  |
|  | Przekąski |  |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i płynyoraz ich ilość (miara domowa)** |
|  | Śniadanie |  |
|  | Drugie śniadanie |  |
|  | Obiad |  |
|  | Podwieczorek |  |
|  | Kolacja |  |
|  | Przekąski |  |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i płynyoraz ich ilość (miara domowa)** |
|  | Śniadanie |  |
|  | Drugie śniadanie |  |
|  | Obiad |  |
|  | Podwieczorek |  |
|  | Kolacja |  |
|  | Przekąski |  |