



# PORADNIA DIETETYCZNA SZCZYPIOREK

## DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO NOTOWANIA (24godzinny)

Moim celem jest zapoznanie się z Państwa zwyczajowym sposobem żywienia. Z uwagi na to, proszę Państwa o wypełnienie poniższego dzienniczka bieżącego notowania bardzo dokładnie – każdy gram i mililitr jest na wagę złota.

Proszę o wypełnianie dzienniczka 24godzinnego przez 2 dni, w tym:

- 2 dni z tygodnia roboczego,
- 1 dzień weekendowy.

Ważne jest, aby Państwo wpisywali **WSZYSTKIE** zjedzone potrawy, produkty, przekąski, napoje (np. woda, kawa, sok jabłkowy, napój, powerade) oraz zażywane w ciągu dnia suplementy diety, witaminy, a także leki. Jeżeli posiłek został pominięty, proszę o pozostawienie pustego pola, lub napisać adnotację.

Będę bardzo wdzięczna za dokładnie opisywanie spożywanych przez Państwa potraw i produktów, np.:

- zawartość tłuszczu – mleko 2%, śmietana 36% (ile szklanek, łyżek)
- rodzaj używanego tłuszczu – margaryna (np. Rama), masło (np. Osełka Górską lub Masło Extra), olej (np. Kujawski, Bartek),
- rodzaj pieczywa – graham, bułki pszenne, orkiszowe, chleb razowy (ile sztuk, duża/średnia/miała bułka/kromka),
- sposób przyrządzania potraw (pieczenie /smażenie/ duszenie/ gotowanie),
- wszystkie użyte do przyrządzania potrawy składniki– przyprawy (np. typu Vegeta, bazylią, sól), majonez, jogurt naturalny – ile łyżeczek/ łyżek,
- gramatura opakowania – kefir 400g, jogurt naturalny 180g, serek wiejski 240g,
- ilość z opakowania – np. 3 delicje, 2 tafelki czekolady.

## WZÓR

Data..... Dzień tygodnia.....

Godzina	Posiłek	Skład posiłku (produkty, potrawy, napoje)	Miara domowa lub ilość produktu
07:30	Śniadanie	- chleb razowy, - polędwica sopocka, - pomidor, - masło, - herbata, - cukier biały,	- 2 kromki średnie, - 2 plastry średnie, - 1 duża sztuka, - masło 82% cienko, - 1 szklanka, - 2 łyżeczki płaski,
09:00	Podjadanie	- Czekolada mleczna,	- 1 tafelk z tabliczki czekolady
10:30	II śniadanie	- Banan, - Baton mars,	- 1 średni, - 1 sztuka,
14:00	Obiad	- pierś z kurczaka (smażona), - brokuł (gotowany z łyżką soli), - kasza gryczana (gotowana z łyżką soli), - sok pomarańczowy, - oliwa z oliwek,	- 1 filet,  - pół dużego,  - torebka,  - 1 szklanka, sok HORTEX, - 2 łyżki,
15:30	Podjadanie	- Kabanos wieprzowy cienki,	- 1 sztuka,
17:30	Podwieczorek	- jabłko, - herbatniki bebe	- 1 sztuka, średnie, - 1 całe małe opakowanie,
20:00	Kolacja	- pieczywo razowe, - polędwica sopocka, - pomidor, - rzodkiewka, - masło, - herbata czarna, - cukier biały,	- 2 kromki średnie, - 3 plastry, - ½ średniej sztuki, - 3 sztuki, - cienko na kromki, - 1szklanka, - 2 łyżeczki płaskie,
22:00	Podjadanie	- paczka chipsów Lay's ,	- duża – 225g.
Ilość wypitej wody mineralnej w ciągu dnia (szklanki, litry): .....			

Data..... Dzień tygodnia.....

Godzina	Posiłek	Skład posiłku (produkty, potrawy, napoje)	Miara domowa lub ilość produktu
	Śniadanie		
	podjadanie		
	II śniadanie		
	Obiad		
	Podjadanie		
	Podwieczorek		
	Kolacja		
	Podjadanie		

Ilość wypitej wody mineralnej w ciągu dnia (szklanki, litry): .....

Data..... Dzień tygodnia.....

Godzina	Posiłek	Skład posiłku (produkty, potrawy, napoje)	Miara domowa lub ilość produktu
	Śniadanie		
	podjadanie		
	II śniadanie		
	Obiad		
	Podjadanie		
	Podwieczorek		
	Kolacja		
	Podjadanie		

Ilość wypitej wody mineralnej w ciągu dnia (szklanki, litry): .....

Data..... Dzień tygodnia.....

Godzina	Posiłek	Skład posiłku (produkty, potrawy, napoje)	Miara domowa lub ilość produktu
	Śniadanie		
	podjadanie		
	II śniadanie		
	Obiad		
	Podjadanie		
	Podwieczorek		
	Kolacja		
	Podjadanie		

Ilość wypitej wody mineralnej w ciągu dnia (szklanki, litry): .....