



**Healthy caloriesss**

*by Ewa Gwiżdża*

## **Dzienniczek żywieniowy**

**Imię i nazwisko:**

**e-mail:**

**Telefon:**

**Masa ciała:**

**Wzrost:**

**Cel konsultacji:**

### **Jak wypełnić?**

Drogi Pacjencie! Wypełniony dzienniczek pomoże w ocenie Twojego dotychczasowego sposobu żywienia i wskaże ewentualne błędy żywieniowe. Służy on do bieżącego notowania spożywanych produktów i potraw.

Dzienniczek obejmuje 3 dni. Proszę o rzetelne i szczerze notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów, uwzględniając zarówno posiłki główne jak i przekąski, wraz z godziną i miarą domową.

Poniżej zostawiam dla Ciebie wypełniony przykładowy dzienniczek żywieniowy.

Dzień tygodnia: **środa**

Data: **8-12-2021**

Rodzaj aktywności fizycznej i czas jej trwania: **brak aktywności**

Ilość spożytej wody w ciągu dnia ( L): **2 l ( oprócz wody wypiałam 4 kawy z mlekiem 2%)**

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Miara domowa
6:00	Śniadanie	Owsianka: Płatki owsiane Mleko 2 % Jabłko Płatki migdałowe	3 łyżki 3/ 4 szklanki 1 sztuka Pół łyżeczki
9:30	II śniadanie	Kanapka z wędliną: Bułka grahamka Awokado Szynka sopocka Ogórek kiszony	1 sztuka Pół sztuki 4 plasterki 2 sztuki
12:30	Obiad	Ryż z łososiem wędzonym: Ryż biały Cukinia Łosoś wędzony Koperek Oliwa z oliwek	5 łyżek 1 sztuka Pół opakowania Pół garści 1 łyżka
18:00	Kolacja	Sałátka grecka: Sałata lodowa Ogórek Pomidor Oliwki Ser feta Cebula Bułka razowa	4 liście ¾ sztuki 1 duża sztuka 7 sztuk Pół opakowania ¼ sztuki 1 sztuka





