

# Dzienniczek żywieniowy



Dzienniczek żywieniowy to narzędzie, które ułatwi ocenę Twojego dotychczasowego sposobu odżywiania. Warto notować na bieżąco spożywane posiłki oraz napoje, ponieważ często podczas pierwszego spotkania pamięć zawodzi i zapominamy co jedliśmy w ostatnich, przykładowych dniach. Ponadto, zdarza się, że nie zwracamy uwagi na to, co w ląduje na naszym talerzu 😊

Wypełniony dzienniczek żywieniowy zabierz ze sobą na pierwszą wizytę bądź wyślij na adres: [dietetyk.michalowska@gmail.com](mailto:dietetyk.michalowska@gmail.com)

## WSKAZÓWKI DO WYPEŁNIENIA DZIENNICZKA ŻYWIENIOWEGO:

1. Dzienniczek bieżącego notowania posiłków uzupełniaj przynajmniej przez 3-5 dni (jeśli jest to możliwe, uwzględnij jeden dzień weekendowy).
2. Zapisuj **WSZYSTKO** co spożyjesz, również wodę, napoje oraz alkohol.
3. Staraj się podawać ilości spożytych potraw i produktów. Możesz do tego używać:
  - miar domowych (np. szklanka/ miska/ talerz/ łyżka)
  - masy produktu (np. 100 g/ 200 ml)
  - ilości produktu (np. plaster/ sztuka/ garść)
4. Podaj orientacyjne godziny spożywania posiłków.
5. Zanotuj leki/ suplementy diety, które przyjmujesz na stałe lub okazjnie.
6. Wypełnij dzienniczek żywieniowy sumiennie, uwzględniając również produkty, z których nie jesteś dumny 😊

# Dzienniczek żywieniowy

<b>DATA: .....</b>	<b>GODZINA</b>	<b>POTRAWA/ PRODUKT</b>	<b>MASA PRODUKTU/ MIARA DOMOWA</b>
<b>Śniadanie</b>			
<b>2 śniadanie</b>			
<b>Obiad</b>			
<b>Podwieczorek</b>			
<b>Kolacja</b>			
<b>Dojadanie</b>			
<b>Aktywność fizyczna</b>			
<b>Leki/ suplementy</b>			