

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA - INFORMACJE

Dzienniczek należy prowadzić przez trzy dni, w tym dwa dni robocze oraz jeden dzień wolny (np. weekend), przy czym dni te nie mogą następować po sobie.

Ważne wskazówki:

- Każdy posiłek wpisuj wraz z dokładną godziną. Zapisuj wszystkie spożyte potrawy i produkty, w tym również wypite napoje.
- Najlepiej uzupełniaj dziennik bezpośrednio po posiłku.
- Staraj się jak najdokładniej opisywać posiłki, uwzględniając na przykład:
 - Rodzaj pieczywa (np. chleb pełnoziarnisty, biały pszenny),
 - Zawartość tłuszczu w produktach (np. mleko 1,5%),
 - Typ tłuszczu używanego do przygotowania posiłku (np. masło klarowane, oliwa z oliwek, margaryna),
 - Sposób, w jaki potrawa została przygotowana (np. gotowanie, pieczenie, smażenie),
 - Wszystkie składniki użyte w przepisie.
- Zawsze podawaj ilości składników, stosując jednostki miary, takie jak gramy lub miary domowe (np. ½ szklanki kaszy, łyżka miodu).
- Pamiętaj także o zapisywaniu suplementów diety spożytych danego dnia (np. witaminy,

WZÓR

Data: 15.09

Dzień tygodnia: poniedziałek

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość lub miary domowe
8.30	Śniadanie	Chleb żytni Masło Polędwica sopocka Pomidor Kawa Cukier	2 kromki 1 łyżeczka 2 plasterki ½ średniej wielkości 1 kubek 300ml 2 łyżeczki
9.30	Przekąska	Batonik Snickers	1 sztuka
11.00	II Śniadanie	Maślanka Brzoskwinia	300 ml 1 średniej wielkości

Czy jadłospis stosowany w tym dniu był typowy?

Czy zażywałaś/eś tego dnia preparaty witaminowo-mineralne?

Jeśli TAK, jakie, w jakiej ilości?

Jak często je spożywasz?

TAK/NIE

TAK/NIE

Omega-3 – 1000mg/dzień
Codziennie

Dzień tygodnia:.....

www.bestof.miazga.app

Dzień tygodnia:.....

www.bestof.miazga.app

Dzień tygodnia:.....

www.bestof.miazga.app

Dzień tygodnia:.....

www.bestof.miazga.app

Dzień tygodnia:.....

www.bestof.miazga.app