

Proszę o wypełnienie dzienniczka diety przed pierwszą konsultacją dietetyczną.

### Dzienniczek bieżącego spożycia

Prowadzenie dziennika diety przyniesie nam obojgu bardzo duże korzyści. Tylko dogłębna analiza nawyków żywieniowych pozwoli na indywidualne dobranie planu żywieniowego. Proszę zapisywać wszystko, co danego dnia Pan/Pani zjadł/a i wypił/a, nawet jeśli to będą dwa orzeszki, trzy winogrona, kawa, herbata czy woda. Proszę o bieżące zapisywanie wszystkich spożytych produktów i wypitych napojów w ciągu 2 wybranych dni (najlepiej aby był to 1 dzień powszedni i 1 dzień z weekendu).

### Przykład wypełnienia dzienniczka

Data: 28.04.2017 - piątek

<b>Posiłek</b> <b>Godzina posiłku</b> <b>Miejsce posiłku</b> <b>Stopień odczuwanego głodu</b> <b>3-byłem bardzo głodny,</b> <b>2-byłem głodny,1-lekki</b> <b>niedosyt,0-nie byłem głodny</b>	<b>Jaki był skład posiłku</b> <b>(produkty, płyny)!</b>	<b>ilość produktów</b> <i>Np. kubek, plaster, kromka,</i> <i>łyżka duża, mała</i>
Śniadanie, godz 9:00 Dom St.głodu: 2	Chleb graham Masło Ser żółty pomidor Herbata Cukier	2 kromki średniej grubości jedna łyżeczka 3 plastry 5 plasterków 1 szklanka 1 łyżeczka
Obiad godz.13:00 praca St.głodu: 3	2 gołąbki gotowane z mięsem mielonym z indyka,sosem pomidorowym i ziemniakami	Około 200g gołąbków (mięso+ryż), łyżka wazowa sosu pomidorowego, łyżka ziemniaków
Podwieczorek,godz: 15:30 Praca St.głodu:0	Jogurt owoce leśne Jogobella	100g
Kolacja,godz 18:00 Dom St.głodu:1	Kasza jaglana Mleko krowie 3,2% Banan	2 łyżki kaszy nieugotowanej Szlanka 1 średnia sztuka
W ciągu dnia	woda	1l

W kolumnie „ilość” należy zapisać wielkość porcji poszczególnych produktów lub potraw **wyrażone w gramach** (jeśli mają Państwo dostęp do wagi kuchennej) lub w miarach domowych:

- Sypkie składniki (mąka, kasza, ryż, cukier) należy podać w łyżkach, łyżeczkach lub szklankach
- Napoje i płyny w szklankach lub łyżeczkach
- Tłuszcze (masło, margaryna, olej) w łyżkach lub łyżeczkach
- Wędliny w plastrach z podaniem ich orientacyjnej grubości i wielkości
- Chleb w kromkach z podaniem orientacyjnej grubości oraz z której części bochenka (początek czy środek) pochodzi kromka
- Owoce i warzywa w sztukach z opisem - mały, średni, duży
- Sery i twarogi w plastrach z podaniem ich orientacyjnej grubości i szerokości
- W przypadku produktu w kubeczku (serek, jogurt) proszę podać jego masę albo ilość spożytych łyżek lub łyżeczek

-

Data:

<b>Posiłek</b> Godzina posiłku Miejsce posiłku Stopień odczuwanego głodu 3-byłem bardzo głodny, 2-byłem głodny,1-lekki niedosyt,0-nie byłem głodny	<b>Jaki był skład posiłku</b> (produkty, płyny)!	<b>ilość produktów</b> <i>Np. kubek, plaster, kromka, łyżka duża, mała</i>

Data:

<b>Posiłek</b> Godzina posiłku Miejsce posiłku Stopień odczuwanego głodu 3-byłem bardzo głodny, 2-byłem głodny,1-lekki niedosyt,0-nie byłem głodny	<b>Jaki był skład posiłku</b> (produkty, płyny)!	<b>ilość produktów</b> <i>Np. kubek, plaster, kromka, łyżka duża, mała</i>