Dzienniczek żywieniowy

Instrukcja:

1. Każdy dzień skrupulatnie zapisujemy w tabelce
2. Swój jadłospis sporządzamy przez 3 dni - 2 dni pracujące i 1 wolny od pracy
3. W kolumnie "Godzina", wpisujemy o której godzinie spożywaliśmy dany posiłek
4. W kolumnie "Posiłek", wpisujemy nazwę danego posiłku (np. śniadanie, obiad, przekąska itp.)
5. W kolumnie "Składnik posiłku", wpisujemy składniki pożywienia zjedzonego podczas każdego posiłku (bułka, ziemniaki, kotlet schabowy itd.)
6. W kolumnie "Porcja" wpisujemy ilość danej potrawy **w gramach** lub **w miarach kuchennych** (łyżka, łyżeczka, szklanka, kubek, miseczka – mała/duża itp.)
7. W kolumnie "Miejsce", wpisujemy gdzie dana potrawa/produkt był przez nas spożywany (np. dom, praca, restauracja itp.)
8. Każdego dnia uzupełniaj datę, oraz godzinę o której wstajesz i o której kładziesz się spać ("pobudka" i "spoczynek nocny")
9. Każdą potrawę spisujemy bardzo dokładnie

   Np. Gdy zjemy na śniadanie kanapkę, do tabelki wpisujemy:

Godzina	Posiłek	Składnik posiłku	Porcja	Miejsce
06:30	Śniadanie	Bułka pszenna	1 średnia bułka	Dom
		Masło	płaska łyżeczka	
		Polędwica sopocka	2 plasterki	
		Pomidor	2 plasterki	

10. W tabeli zapisujemy również rodzaj danego produktu (tzn. jeśli zjemy kotlet, umieszczamy informacje czy był to kotlet z mięsa wołowego, wieprzowego, drobiowy itp.), a także ewentualne dodatki (np. kotlet **z panierką**)
11. W tabelce wpisujemy wszystko, łącznie z napojami
12. Na dole każdej tabeli istnieje miejsce na uwagi, które wydają się Pani/Panu istotne (np. aktywność fizyczna danego dnia, potrawy, które nie zmieściły się w tabelce, dolegliwości itp.)

Dzień pracujący data: pobudka:___________ spoczynek nocny:___________

Godzina	Posiłek	Składnik posiłku	Porcja	Miejsce

Godzina	Posiłek	Składnik posiłku	Porcja	Miejsce

Uwagi:

Dzień pracujący data: pobudka:___________ spoczynek nocny:___________

Godzina	Posiłek	Składnik posiłku	Porcja	Miejsce

Godzina	Posiłek	Składnik posiłku	Porcja	Miejsce

Uwagi:

Dzień wolny od pracy data: pobudka:___________ spoczynek nocny:___________

Godzina	Posiłek	Składnik posiłku	Porcja	Miejsce

Godzina	Posiłek	Składnik posiłku	Porcja	Miejsce

Uwagi: