Klaudia Potyrcha
DIETETYK KLINICZNY

Dzienniczek żywieniowy

Bardzo proszę o napisanie co jadł/a Pan/Pani w ciągu ostatnich dwóch dni. Proszę o uwzględnienie wielkości porcji w gramach, bądź miarach domowych (łyżka, szklanka itd.) oraz godzinę spożycia danego posiłku. Jeden wybrany przez Panią/Pana dzień powinien być dniem weekendowym, zaś drugi zwykłym dniem roboczym.

Uwaga! Należy uwzględnić także wszystkie wypite w ciągu doby płyny i podjadanie pomiędzy głównymi posiłkami.

PRZYKŁAD:

Godzina i miejsce posiłki	Posiłek	Opis posiłku/opis użytych składników	Wielkość porcji, gramatura, miary domowe
7.30 Dom	Śniadanie	Grahamka Masło Polędwica z indyka Pomidor Ketchup	1 mała 2 płaskie łyżeczki 2 cienkie plasterki 1 średni pomidor 1 łyżeczka
10.15 Praca	II śniadanie	Banan Orzechy laskowe Kawa z mlekiem Cukier	1 średni Około 15 sztuk 100 ml mleka 2% 2 łyżeczki płaskie
14.30 Praca	Obiad	Warzywa na patelnię Olej rzepakowy Pierś z kurczaka smażona na oleju z przyprawami Ryż biały	1/2 opakowania 450g 2 łyżki stołowe płaskie 1/2 małej piersi około 120 g Torebka 100g
16.00 Praca	Przekąska	Jogurt owocowy Jogobella truskawka Jabłko Ciasteczka owsiane marki Bevita	250 ml 1 duża sztuka 2 sztuki
18.30 Pizzeria	Kolacja	Pizza z salami, serem, papryką, pieczarkami i oliwkami Sok pomarańczowy	1 średnia pizza na tradycyjnym cieście 1 szklanka około 200 ml
21.20 Dom	Podjadanie	Ptasie mleczko Migdały	3 kostki 3 sztuki

Jaka była aktywność w ciągu dnia? Krótki opis.

Około 8000 kroków, robienie zakupów po pracy. Po powrocie leżenie.

Wypite płyny i ilości
Około 3 szklanki herbaty czarnej - każda po 1 łyżeczce ksylitolu, 2 kawy i około 3 szklanki wody

źródło: kamilurbaniak.com

Klaudia Potyrcha
DIETETYK KLINICZNY

Dzień I:

Nazwa posiłku	Potrawa/produkt	Wielkość porcji w gramach lub miarach domowych	Godzina i miejsce spożywania posiłku

Klaudia Potyrcha
DIETETYK KLINICZNY

Dzień II:

Nazwa posiłku	Potrawa/produkt	Wielkość porcji w gramach lub miarach domowych	Godzina i miejsce spożywania posiłku