

Dzienniczek żywieniowy

Przedstawiony jadłospis jest tylko przykładem wypełnienia dzienniczka, nie stanowi żadnej diety ani wzoru diety opracowanej przez dietetyka.

Opisać 3 dni w tygodniu np. środa, piątek i sobota lub niedziela, w przypadku przyjmowania leków lub suplementów diety proszę je uwzględnić w dzienniczku.

Imię i Nazwisko.....Dzień tygodnia.....

Godzina posiłku	Posiłek	Potrawa/ Produkt	Ilość	Miejsce spożywania	Uwagi po posiłku
7.00	Śniadanie	Chleb zwykły masło szynka sopocka pomidor herbata czarna cukier	2 kromki 1 łyżeczka 2 plastry 1 plaster szklanka 1 łyżeczka	dom	
9.00	Przekąska	Wafelek czekoladowy Kawa z mlekiem 2%	1 sztuka kubek	Praca	
13.00	Śniadanie II	Bułka pszenna Masło Ser gouda Jogurt pitny truskawkowy	1 sztuka 1 łyżeczka 2 plastry 300ml	Praca	Zgaga, nadkwaśność
15.30	Przekąska	Cukierek czekoladowy	3 sztuki	Praca	
17.00	Obiad	Kotlet schabowy w panierce Olej rzepakowy Ziemniaki gotowane Mizeria: ogórek Sok pomarańczowy	Kawałek wielkości dłoni 2 łyżki 3 sztuki ½ szklanki szklanka	dom	Senność
20.00	Kolacja	Chleb zwykły Szynka sopocka margaryna Herbata owocowa cukier	2 kromki 3 plastry 1 łyżeczka szklanka 1 łyżeczka	dom	
22.00	Przekąska	Orzechy włoskie Kakao słodkie	100g kubek	dom	Ból brzucha

Imię i Nazwisko.....Dzień tygodnia.....

Godzina posiłku	Posiłek	Potrawa/ Produkt	Ilość	Miejsce spożywania	Uwagi po posiłku

Imię i Nazwisko.....Dzień tygodnia.....

Godzina posiłku	Posiłek	Potrawa/ Produkt	Ilość	Miejsce spożywania	Uwagi po posiłku

Imię i Nazwisko.....Dzień tygodnia.....

Godzina posiłku	Posiłek	Potrawa/ Produkt	Ilość	Miejsce spożywania	Uwagi po posiłku