

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Instrukcja:

Dzienniczek dietetyczny to najlepszy sposób, aby przekonać się jak wygląda Twoje żywienie na co dzień. Informacja ta jest potrzebna, aby dieta była idealnie dopasowana do Ciebie. Dzienniczek powinien opisywać od jednego do trzech dni (dobrze, żeby jeden z tych dni był dniem weekendowym). Zapisuj dokładnie co jadesz i pijesz na dany posiłek, uwzględniając godzinę posiłku oraz ilość spożytych pokarmów. W polu "Uwagi do posiłku" możesz wpisywać, jakie dolegliwości lub uczucia towarzyszyły Ci podczas posiłku. Im bardziej dokładny i szczegółowy będzie Twój dzienniczek, tym więcej udzieli informacji, jak wygląda Twoje żywienie na co dzień.

Data	Godzina posiłku	Miejsce spożywania posiłku (np. dom,praca)	Skład posiłków	Ilość (w gramaturze lub miarach domowych)	Uwagi do posiłku



Data	Godzina posiłku	Miejsce spożywania posiłku (np. dom,praca)	Skład posiłków	Ilość (w gramaturze lub miarach domowych)	Uwagi do posiłku

