DZIENNIK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko:

INSTRUKCJA POPRAWNEGO WYPEŁNIANIA DZIENNIKA

W ramach przygotowania do wizyty, przez **4 dni** (nie muszą to być kolejne dni, natomiast dobrze aby jeden/dwa z nich przypadały w dzień wolny od pracy). Należy zapisywać spożywane posiłki wraz z jak najdokładniejszą informacją o wielkości porcji czy ilości użytych produktów, z użyciem tzw. miar domowych, jeżeli nie jest znana dokładna gramatura (zgodnie z poniższą przykładową tabelą). Nie jest wymagane ważenie produktów. Jeśli ostatnio Twoje żywienie nie jest typowe (np. wyjazd) – postaraj się zapisać przykładowe TYPOWE dni.

Proszę o uwzględnienie w dzienniku **wszystkich spożywanych** posiłków, napojów, przekąsek, owoców itp., bez żadnych wyjątków. Wszystko to z jak najdokładniejszą informacją o ilości.

Godzina	Posiłek	Spożyte potrawy i napoje	Dokładne ilości lub miary domowe
7:30	Śniadanie	Bułka pełnoziarnista Masło Szynka chuda Miód Ogórek świeży Herbata Cukier	1 szt. ½ łyżeczki 2 plasterki 1 łyżeczka ½ średniej wielkości 1 szklanka 2 łyżeczki
10:30	Przekąska	Jogurt naturalny Gruszka	Szklanka 1/2 szt. ok 100g
13:00	Obiad	Kotlet schabowy panierowany Ziemniaki Buraczki zasmażane Kompot jabłkowy z cukrem	Wielkości dłoni 3 średniej wielkości 4 łyżki stołowe 1 szklanka
15:00	Przekąska	Kawa Mleko do kawy Cukierki czekoladowe	1 fliżanka 50 ml Kilka szt.
	itd…		

ewa@dietaifitness.pl
tel.: 504 901 933
www.DietaiFitness.pl

DZIEŃ 1: Poniedziałek

Godzina	Posiłek	Spożyte potrawy i napoje	Dokładne ilości lub miary domowe
	Śniadanie		
	Przekąska		
	Obiad		
	Przekąska		
	Kolacja		
	Przekąska		

ewa@dietaifitness.pl
tel.: 504 901 933
www.DietaiFitness.pl

DZIEŃ 2: Wtorek

Godzina	Posiłek	Spożyte potrawy i napoje	Dokładne ilości lub miary domowe
	Śniadanie		
	Przekąska		
	Obiad		
	Przekąska		
	Kolacja		
	Przekąska		

ewa@dietaifitness.pl
tel.: 504 901 933
www.DietaiFitness.pl

DZIEŃ 3: Środa

Godzina	Posiłek	Spożyte potrawy i napoje	Dokładne ilości lub miary domowe
	Śniadanie		
	Przekąska		
	Obiad		
	Przekąska		
	Kolacja		
	Przekąska		

ewa@dietaifitness.pl
tel.: 504 901 933
www.DietaiFitness.pl

DZIEŃ 4: Czwartek

Godzina	Posiłek	Spożyte potrawy i napoje	Dokładne ilości lub miary domowe
	Śniadanie		
	Przekąska		
	Obiad		
	Przekąska		
	Kolacja		
	Przekąska		

INFORMACJA NA TEMAT PREFERENCJI ŻYWIENIOWYCH. Najważniejsze, aby spisać produkty nielubiane (aby nie pojawiły się w planie żywienia). Jeśli nie wiesz jakich produktów/dań nie lubisz, możesz wpisać w gogle „warzywa", „owoce" itd. i popatrzeć na zdjęcia, aby sobie przypomnieć

PRODUKTY/DANIA, KTÓRE LUBIĘ NAJBARDZIEJ	**PRODUKTY/DANIA, ZA KTÓRYMI NIE PRZEPADAM ALE ZJEM JEŻELI TRZEBA**	**PRODUKTY/DANIA, KTÓRYCH NIE LUBIĘ I NIE ZJEM NA PEWNO** – na pewno nie znajdą się w planie żywienia

INFORMACJA NA TEMAT TRENINGÓW

Proszę napisz poniżej w jakie dni trenujesz, w jakich mniej więcej godzinach, oraz typ wykonywanego treningu.

Spisz również suplementy/leki, które przyjmujesz: