Poradnictwo Dietetyczne DIET24
Ul. Racjonalizacji 5 lok. 129
02-673 Warszawa
kontakt@diet24.pl
+ 48 508 168 461

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA

Instrukcja, którą dostaliście Państwo do rąk, będzie podstawą do oceny codziennej diety. Proszę o dokładne i rzetelne wypełnienie rubryk, gdyż tylko dzięki temu będę mogła dokładnie przeanalizować Państwa sposób odżywiania.

Aby ułatwić poprawne wypełnienie 7-dniowego bieżącego notowania proszę o przestrzeganie następujących wskazówek:

- **w kolumnie godzina** należy zapisać czas spożywania poszczególnych posiłków oraz pojadanie między posiłkami głównymi,
- **w kolumnie produkty i potrawy** należy wymienić wszystkie produkty spożywcze lub potrawy konsumowane na określony posiłek (np. pieczywo razowe, pszenne; mleko 2% tłuszczu, mleko sojowe naturalne...), precyzując przy tym sposób przyrządzania potraw (np. smażone, na grillu, duszone, z wody...)
- **w kolumnie ilość** należy wpisać wielkości porcji poszczególnych produktów i/lub potraw, wyrażone w miarach domowych:
  - sypkie składniki (mąka, kasza, ryż, cukier) należy przeliczyć na łyżki, łyżeczki lub szklanki;
  - napoje i płyny na opakowania, szklanki lub łyżki;
  - tłuszcze na łyżki lub łyżeczki;
  - sery na plastry, z podaniem orientacyjnej grubości;
  - chleb na kromki z podaniem orientacyjnej wielkości;
  - owoce i warzywa na sztuki z opisem: mały, średni lub duży;
  - sery i twarogi na plastry z podaniem jego orientacyjnej grubości i szerokości, w przypadku twarożku w kubeczku należy podać jego masę lub ilość spożytych łyżek, łyżeczek;
  - w przypadku potraw tradycyjnych nie jest koniecznym podawanie ich składu, natomiast jeżeli są to potrawy nietypowe to podanie składu jest wskazane.

UWAGA: proszę o wpisane wszystkich spożytych napojów: wody, soków itp.

Przykład wypełniania:

Godzina	Produkty i potrawy (sposób przyrządzenia)	Ilość
8.00	Kanapka z serem: 2 kromki chleba razowego	2 grube kromki
	Margaryna miękka ser żółty gouda, szklanka herbaty zielonej	1 płaska łyżeczka 2 plasterki cienkie
10.30	Jabłko	1 duże
	Snickers baton	1 szt.

Poradnictwo Dietetyczne DIET24
Ul. Racjonalizacji 5 lok. 129
02-673 Warszawa
kontakt@diet24.pl
+ 48 508 168 461

Dzień tygodnia .....

Godzina	Produkty i potrawy (sposób przyrządzenia)	Ilość	Aktywność fizyczna

Uwagi:

Poradnictwo Dietetyczne DIET24
Ul. Racjonalizacji 5 lok. 129
02-673 Warszawa
kontakt@diet24.pl
+ 48 508 168 461

Dzień tygodnia .....

Godzina	Produkty i potrawy (sposób przyrządzenia)	Ilość	Aktywność fizyczna

Uwagi:

Poradnictwo Dietetyczne DIET24
Ul. Racjonalizacji 5 lok. 129
02-673 Warszawa
kontakt@diet24.pl
+ 48 508 168 461

Dzień tygodnia .....

Godzina	Produkty i potrawy (sposób przyrządzenia)	Ilość	Aktywność fizyczna

Uwagi:

Poradnictwo Dietetyczne DIET24
Ul. Racjonalizacji 5 lok. 129
02-673 Warszawa
kontakt@diet24.pl
+ 48 508 168 461

Dzień tygodnia .....

Godzina	Produkty i potrawy (sposób przyrządzenia)	Ilość	Aktywność fizyczna

Uwagi:

Poradnictwo Dietetyczne DIET24
Ul. Racjonalizacji 5 lok. 129
02-673 Warszawa
kontakt@diet24.pl
+ 48 508 168 461

Dzień tygodnia .....

Godzina	Produkty i potrawy (sposób przyrządzenia)	Ilość	Aktywność fizyczna

Uwagi:

Poradnictwo Dietetyczne DIET24
Ul. Racjonalizacji 5 lok. 129
02-673 Warszawa
kontakt@diet24.pl
+ 48 508 168 461

Dzień tygodnia .....

Godzina	Produkty i potrawy (sposób przyrządzenia)	Ilość	Aktywność fizyczna

Uwagi:

Poradnictwo Dietetyczne DIET24
Ul. Racjonalizacji 5 lok. 129
02-673 Warszawa
kontakt@diet24.pl
+ 48 508 168 461

Dzień tygodnia .....

Godzina	Produkty i potrawy (sposób przyrządzenia)	Ilość	Aktywność fizyczna

Uwagi: