

## Dziennik diety

Prowadzenie dziennika diety pomoże w ocenie Twojego dotychczasowego sposobu żywienia. Tylko dogłębna analiza Twoich nawyków żywieniowych pozwoli na dopasowanie indywidualnej dietoterapii. Dzienniczek obejmuje trzy dni: **trzy dni powszednie i jeden dzień wolny od pracy/szkoły**. Bardzo proszę o bardzo **dokładne i szczerze** spisywanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów wraz z godziną i miarą domową, uwzględniając również wszystkie przekąski spożyte danego dnia np. 3 cukierki, 2 kostki czekolady czy 2 jabłka oraz wykonaną aktywność fizyczną np. spacer 30 min.

*Przykładowe wypełnienie dzienniczka:*

Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość (g, miara domowa)	Uwagi
Śniadanie Godzina 6:00 Miejsce: dom	Chleb żytni Masło Ser edamski Parówki gotowane Herbata zwykła Cukier	1 kawałki 1/2 łyżeczki 1 plaster 3 szt. Kubek 2 łyżeczki	6:45 bieganie 5km Uczucie pełności i odbijania
II śniadanie Godzina 10:30 Miejsce: praca	Jogurt FruVita truskawkowy Kawa rozpuszczalna ze śmietanką	400g 10ml	
Obiad Godzina 15:30 Miejsce: dom	Kotlet schabowy w bułce tartej Olej rzepakowy (do smażenia) Ziemniaki gotowane Buraczki z cebulką Sok pomarańczowy(firma)	120g 4 sztuki 3 łyżki szklanka	Kotlet smażony na głębokim oleju, ziemniaki gotowane bez soli
Podwieczorek Godzina 17:00 Miejsce: dom	Sernik pieczony	2 kawałki ok 200g	Kupiony w cukierni
Kolacja Godzina 20:30 Miejsce: dom	2 kanapki z twarogiem grani Piątnica i szczypiorkiem Herbata miętowa	kubek	
Podjadanie Godzina 22:15 Miejsce: dom	Czekoladki rafaello Kieliszek czerwonego wina	3 szt.	Problem z zaśnięciem

**I dzień** Imię nazwisko:

Data:

<i>Posilek</i>	<i>Potrawa/produkt</i>	<i>Ilość</i>	<i>Uwagi</i>
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
<b>Podjadanie</b> Godzina Miejsce			

**II dzień**      Imię nazwisko:

Data:

<i>Posilek</i>	<i>Potrawa/produkt</i>	<i>Ilość</i>	<i>Uwagi</i>
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
<b>Podjadanie</b> Godzina Miejsce			

**III dzień** Imię nazwisko:

Data:

<i>Posilek</i>	<i>Potrawa/produkt</i>	<i>Ilość</i>	<i>Uwagi</i>
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
<b>Podjadanie</b> Godzina Miejsce			

**Dzień wolny od pracy**

Imię nazwisko:

Data:

<i>Posilek</i>	<i>Potrawa/produkt</i>	<i>Ilość</i>	<i>Uwagi</i>
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
..... Godzina Miejsce			
<b>Podjadanie</b> Godzina Miejsce			

