Dzienniczek spożywanych produktów i potraw

Imię i nazwisko: ……. Data rozpoczęcia zapisu: __-__-____ r. Data zakończenia zapisu: __-__-____ r.

Instrukcja:

1. Zapisz wszystko co zjadłeś i wypiłeś w ciągu 5 dni zapisu. Nie zmieniaj na ten czas swojego sposobu żywienia – jedz tak, jak normlanie.
2. Zapis powinien obejmować 3 dni pracujące („robocze") i 2 dni wolne od zajęć („weekendowe). Przykład: środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela.
3. Zapisz wszystkie potrawy i produkty. Jeśli spożyłeś zupę jarzynową, napisz co wchodziło w jej skład, na jakim mięsie została ugotowana, czy była z ryżem czy z makaronem czy z ziemniakami, czy była zagęszczana mąką, śmietaną czy jogurtem. Podaj także wszystkie spożywane przekąski (nawet landrynki czy tic-taci) i napoje (wodę, herbatę, kawę, napoje).
4. Podaj ilości. Jeśli możesz zważyć to co jesz – podaj dokładną masę, jeśli nie posiadasz wagi podaj miary domowe (tj. plasterek, pół szklanki, 2 łyżki, porcja wielkości dłoni, garść).

Przykład:

Dzień 1.: data: *20-05-2014* r. dzień tygodnia: *wtorek*										
Śniadanie (godzina: *6:20*)		II śniadanie (godzina: *10:15*)		Obiad (godzina: *17:30*)		Kolacja (godzina: *21:00*)		Przekąski i napoje:		
Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Godz	Produkty:	Porcje:
Herbata czarna	*250 ml*	*Kanapka z bułki grahamki*	*70 g*	*Ziemniaki*	*200 g*	*Sałatka jarzynowa z*	…….	*14:00*	*Baton „Mars"*	*1 sztuka*
Cukier	*1 łyżeczka*	*z margaryną*	*2 łyżeczki*	*Kotlet mielony*	*150 g*	*majonezem*	*250 g*	*9:00*	*Jogurt truskawkowy*	*150 g*
Mleko 2,5% tłuszczu	*1 szklanka*	*i żółtym serem*	*1 plaster*	*Marchewka z groszkiem*	*200 g*	*Chleb pszenny*	*2 kromki*	*19:30*	*Coca cola*	*1 puszka*
Płatki kukurydziane	*5 łyżek*	*Kawa*	*150 ml*	*Sok pomarańczowy*	*1 szklanka*	*Masło*	*2 łyżki*	*19:30*	*Winogrona*	*2/3 szklanki*
……	……	*z mlekiem 2,5% tłuszczu*	*3 łyżki*	……	……	*Herbata owocowa*	*1 szklanka*	__:__	*Woda mineralna*	*3 szklanki*
……	……	*i cukrem*	*1 łyżeczka*	……	……	……	……	__:__	……	……

Dzień 1.: data: __-__-____ r. dzień tygodnia: ……										
Śniadanie (godzina: __:__)		II śniadanie (godzina: __:__)		Obiad (godzina: __:__)		Kolacja (godzina: __:__)		Przekąski i napoje:		
Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Godzina:	Produkty:	Porcje:
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……

Dzień 2.: data: __-__-____ r. dzień tygodnia: ……										
Śniadanie (godzina: __:__)		II śniadanie (godzina: __:__)		Obiad (godzina: __:__)		Kolacja (godzina: __:__)		Przekąski i napoje:		
Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Godzina:	Produkty:	Porcje:
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……

Dzień 3.: data: __-__-____ r. dzień tygodnia: ……										
Śniadanie (godzina: __:__)		II śniadanie (godzina: __:__)		Obiad (godzina: __:__)		Kolacja (godzina: __:__)		Przekąski i napoje:		
Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Godzina:	Produkty:	Porcje:
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……

Dzień 4.: data: __-__-____ r. dzień tygodnia: ……										
Śniadanie (godzina: __:__)		II śniadanie (godzina: __:__)		Obiad (godzina: __:__)		Kolacja (godzina: __:__)		Przekąski i napoje:		
Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Godzina:	Produkty:	Porcje:
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……

Dzień 5.: data: __-__-____ r. dzień tygodnia: ……										
Śniadanie (godzina: __:__)		II śniadanie (godzina: __:__)		Obiad (godzina: __:__)		Kolacja (godzina: __:__)		Przekąski i napoje:		
Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Godzina:	Produkty:	Porcje:
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……
……	……	……	……	……	……	……	……	__:__	……	……