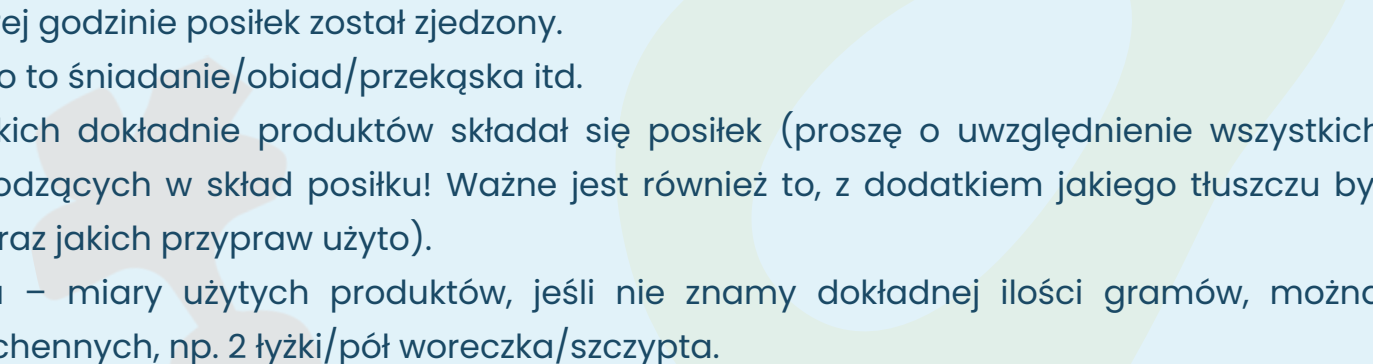




DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Proszę o wpisanie do dzienniczka 3 przykładowych dni standardowego odżywiania, 2 dni „robotycznych” (od poniedziałku do piątku) oraz 1 dnia weekendowego.

Instrukcja:

- Godzina – o której godzinie posiłek został zjedzony.
 - Posiłek – czy było to śniadanie/obiad/przekąska itd.
 - Produkty – z jakich dokładnie produktów składał się posiłek (proszę o uwzględnienie wszystkich produktów wchodzących w skład posiłku! Ważne jest również to, z dodatkiem jakiego tłuszczu był przygotowany oraz jakich przypraw użyto).
 - Ilość/gramatura – miary użytych produktów, jeśli nie znamy dokładnej ilości gramów, można używać miar kuchennych, np. 2 łyżki/pół woreczka/szczypta.
 - Okoliczności/emocje – czy posiłek był zjedzony w spokoju czy pośpiesznie, czy odczuwaliśmy głód, czy chcieliśmy jedynie coś przekąsić, czy czuliśmy radość lub wyrzuty sumienia po zjedzeniu go.
 - Satysfakcja z posiłku – zadowolenie z całości posiłku, jego składu oraz okoliczności spożycia, w skali od 1 do 5, gdzie 1 jest oceną najniższą.
- 





Imię nazwisko

Data

Godzina pobudki

Godzina snu nocnego

Dzień 1

--	--	--	--

Godzina

Posiłek

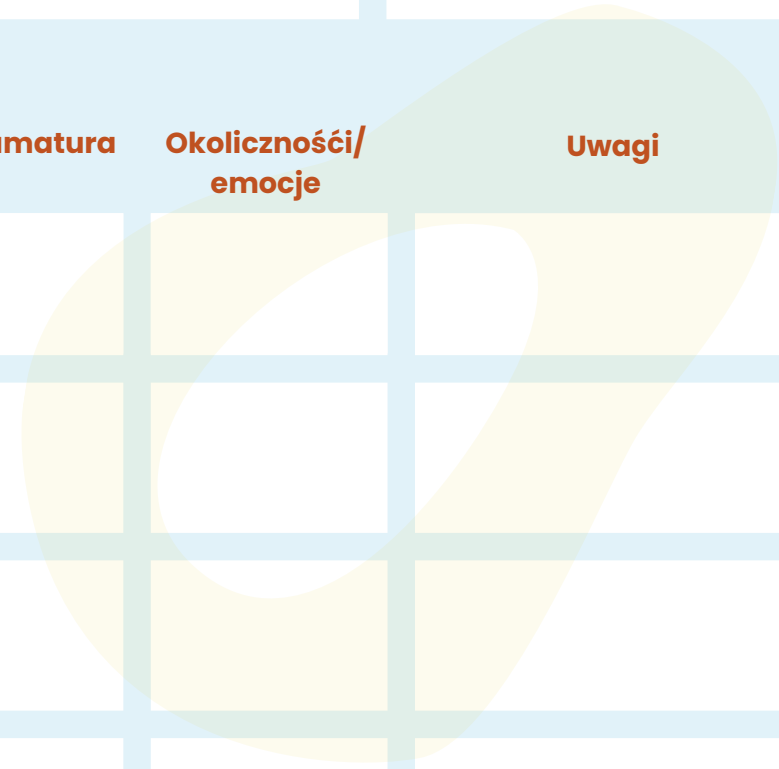
Użyte produkty

Ilość/gramatura

**Okoliczności/
emocje**

Uwagi

Godzina	Posiłek	Użyte produkty	Ilość/gramatura	Okoliczności/ emocje	Uwagi





Imię nazwisko

Data

Godzina pobudki

Godzina snu nocnego

Dzień 2

--	--	--	--

Godzina

Posiłek

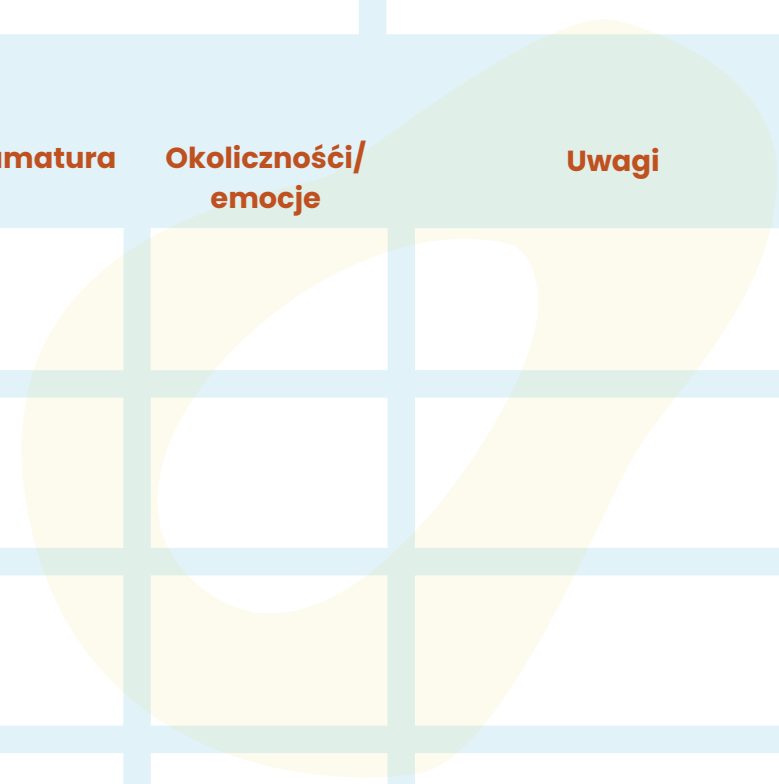
Użyte produkty

Ilość/gramatura

**Okoliczności/
emocje**

Uwagi

Godzina	Posiłek	Użyte produkty	Ilość/gramatura	Okoliczności/ emocje	Uwagi





Imię nazwisko

Data

Godzina pobudki

Godzina snu nocnego

Dzień 3

--	--	--	--

Godzina

Posiłek

Użyte produkty

Ilość/gramatura

**Okoliczności/
emocje**

Uwagi

Godzina	Posiłek	Użyte produkty	Ilość/gramatura	Okoliczności/ emocje	Uwagi

