

INSTRUKCJA WYPEŁNIENIA DZIENNICZKA ŻYWIENIOWEGO

1. Wypełniaj dzienniczek przez 3 dni (najlepiej, jeśli będą to 2 dowolne dni od poniedziałku do piątku i 1 dzień weekendu).
2. Notuj na bieżąco, aby o niczym nie zapomnieć.
3. Zapisuj wszystkie produkty spożywcze (w tym napoje), które spożywasz, wraz z godziną ich spożycia oraz wielkością porcji w gramach lub miarach domowych (łyżeczka, łyżka, sztuka, kromka, głęboki talerz, plasterki).
4. Zapisuj wszystko - ilość cukru do kawy / herbaty, 2 migdały, gumę do żucia itp.
5. W kolumnie „Uwagi” możesz zapisać swoje samopoczucie po spożyciu danego posiłku (jeśli odczuwasz dyskomfort po jego spożyciu - zgagę, wzdęcia, ból w żołądku itp.)
6. Zanotuj aktywność fizyczną w danym dniu, godzinę wstawania, pójścia spać.
7. Nie oszukuj - w końcu robisz to dla siebie! Nie pomijaj specjalnie niezdrowych przekąsek w dzienniczku, nie zmieniaj dotychczasowego sposobu żywienia, żeby zaprezentować się lepiej w oczach dietetyka. Tylko rzetelne wypełnienie Dzienniczka umożliwi znalezienie błędów żywieniowych i ich korektę.

PRZYKŁAD PRAWIDŁOWEGO WYPEŁNIENIA DZIENNICZKA:

Data: ...6 maja 2018.....

Godzina pobudki:06:20.....

Godzina pójścia spać:23:15.....

Posiłek	Godz.	Potrawy / Produkty / Napoje	Masa (miary domowe lub gramy)	Uwagi
śniadanie	7:00	Kanapki z serem żółtym: Chleb pszenny Masło Ser żółty Pomidor	3 kromki 3 łyżeczki 3 plasterki 1/2 sztuki	-
II śniadanie	10:00	Banan Musli Nestle Fitness Jogurt Jogobella truskawkowy	1 duża sztuka 4 łyżki 1 kubeczek	-
podjadanie	11:00	Sernik z brzoskwiniami Kawa z mlekiem 2% Cukier do kawy	2 paski 200 ml + 50 ml mleka 2 łyżeczki	przelewanie w żołądku, ból brzucha
obiad	15:00	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną 18% Chleb pszenny Ziemniaki gotowane Filet panierowany z kurczaka, smażony Mizeria na śmietanie 18%	głęboki talerz 2 kromki 2 duże sztuki 1 duży ok. 120 g 1 szklanka	-
kolacja	20:15	Jajecznica na maśle: Jaja kurze całe Masło Chleb pszenny	3 sztuki 1 łyżeczka 2 kromki	zgaga
podjadanie	23:00	Chipsy Lay's solone	1 małe opak. 80g	-

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

Czas trwania od godz. do godz.	Rodzaj aktywności fizycznej
17:00 - 18:30	Zumba