



DietoMed
CENTRUM DIETETYKI

Dzienniczek żywieniowy

.....

imię i nazwisko

Dzienniczek żywieniowy jest narzędziem **niezbędnym** do oceny Pani/Pana sposobu żywienia i stanu odżywienia, dlatego proszę o jego **sumienne** uzupełnienie.

Pozwala również na ustalenie Pani/Pana preferencji smakowych i stworzenie indywidualnego jadłospisu.

Każdego dnia należy wypełniać poniższe rubryki wywiadu i zapisywać **wszystkie** spożywane produkty, potrawy i płyny, z uwzględnieniem ilości (w gramach lub miarach kuchennych).

Proszę uwzględnić w dzienniczku **wszystkie** spożywane produkty, w tym suplementy diety- witaminy, składniki mineralne i zioła (*nazwa preparatu, dawka, częstotliwość*).

Jak prawidłowo wypełnić dzienniczek żywieniowy?

PRZYKŁAD

DZIEŃ I

MÓJ CEL NA DZIŚ:

surowe warzywa do każdego posiłku!!!

Godz.	Posiłek	Produkty	Ilość (g/miara domowa)	kcal
8:00	I śniadanie	Serek ziarnisty lekki Bułka grahamka Pomidor Pestki dyni Sok pomarańczowy 100%	1 kubek- 150g 1 sztuka- 50g 1 średnia sztuka- 200g 1 łyżka- 12g 1 szklanka- 250ml	
13:00	Obiad	Zupa jarzynowa Grillowany filet z indyka Ryż brązowy Brokuł z wody	1 miseczka- 300ml 1 porcja- 100g 0.5 woreczka- 50g kilka różyczek- 150g	180 100

Codzienny bilans płynów

Płyny- jakie?	Ilość (ml/ miara domowa)
Herbata zielona	1 kubek- 300ml
Woda mineralna niegazowana	1 butelka- 1,5l
Sok pomarańczowy 100%	1 szklanka- 250ml
Razem	2,05l

Suplementacja

Suplementy diety- jakie?	Dawka na dobę
Skrzyp na włosy i paznokcie	4 tabletki

DZIEŃ I

MÓJ CEL NA DZIŚ:

Godz.	Posiłek	Produkty	Ilość (g/miara domowa)	kcal
<i>Razem</i>				

Codzienny bilans płynów

Płyny- jakie?	Ilość (ml/ miara domowa)
<i>Razem</i>	

DZIEŃ II

MÓJ CEL NA DZIŚ:

Godz.	Posiłek	Produkty	Ilość (g/miara domowa)	kcal
<i>Razem</i>				

Codzienny bilans płynów

Płyny- jakie?	Ilość (ml/ miara domowa)
<i>Razem</i>	

DZIEŃ III

MÓJ CEL NA DZIŚ:

Godz.	Posiłek	Produkty	Ilość (g/miara domowa)	kcal
<i>Razem</i>				

Codzienny bilans płynów

Płyny- jakie?	Ilość (ml/ miara domowa)
<i>Razem</i>	

DZIEŃ IV

MÓJ CEL NA DZIŚ:

Godz.	Posiłek	Produkty	Ilość (g/miara domowa)	kcal
<i>Razem</i>				

Codzienny bilans płynów

Płyny- jakie?	Ilość (ml/ miara domowa)
<i>Razem</i>	

DZIEŃ V

MÓJ CEL NA DZIŚ:

Godz.	Posiłek	Produkty	Ilość (g/miara domowa)	kcal
<i>Razem</i>				

Codzienny bilans płynów

Płyny- jakie?	Ilość (ml/ miara domowa)
<i>Razem</i>	

DZIEŃ VI

MÓJ CEL NA DZIŚ:

Godz.	Posiłek	Produkty	Ilość (g/miara domowa)	kcal
<i>Razem</i>				

Codzienny bilans płynów

Płyny- jakie?	Ilość (ml/ miara domowa)
<i>Razem</i>	

DZIEŃ VII

MÓJ CEL NA DZIŚ:

Godz.	Posiłek	Produkty	Ilość (g/miara domowa)	kcal
<i>Razem</i>				

Codzienny bilans płynów

Płyny- jakie?	Ilość (ml/ miara domowa)
<i>Razem</i>	

Co w tym tygodniu udało mi się zmienić?

Dieta

Aktywność fizyczna

Styl życia