art Clinique

GRUPA LANGSTEINER

MÓJ 2-DNIOWY DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

INFORMACJE PODSTAWOWE:

Imię i nazwisko:……

Masa ciała:……..

Wysokość ciała:……

Wiek:……...

Jak wypełnić dzienniczek żywieniowy?

Dzienniczek żywieniowy służy do bieżącego notowania spożywanych produktów i potraw. Pomoże w ocenie Twojego dotychczasowego sposobu żywienia i wskazaniu ewentualnych błędów żywieniowych. Dzienniczek obejmuje **2 dni**: jeden wolny od pracy/szkoły i jeden dzień powszedni Proszę o rzetelne i szczere notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów, uwzględniając zarówno posiłki główne jak i przekąski, wraz z godziną i miarą domową.

Przykład poprawnie wypełnionego dzienniczka żywieniowego:

Dzień tygodnia: Poniedziałek		**Data:** 01.08.2022
Aktywność fizyczna		
Godzina: 17:30	**Dyscyplina:** Jazda na rowerze	**Czas trwania:** 45 minut
Płyny		
Ilość spożytej wody w ciągu doby (l): 1,5l		
Ilość spożytych płynów poza wodą w ciągu doby (l): 0,5l		

Godzina	Posiłek	Skład posiłku +miara domowa	Uwagi
8:30	Śniadanie	chleb pszenny – 2 kromki, szynka drobiowa - 4 plasterki, ogórek świeży - 6 plasterków, jajko na twardo - 1 sztuka, kawa czarna z mlekiem bez cukru - 250ml	do kawy wykorzystałam/em mleko 2% tłuszczu

11:00	Przekąska	banan – 1 sztuka, jogurt typu Skyr – 150g, garść orzechów nerkowca, herbata owocowa z 1 łyżeczką cukru – 300 ml	-

MÓJ DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY *(do wypełnienia)*

DZIEŃ I:

Dzień tygodnia: ……...		Data: ……
Aktywność fizyczna		
Godzina: ……..	Dyscyplina: ……	Czas trwania: ……...
Płyny		
Ilość spożytej wody w ciągu doby (l): ……...		
Ilość spożytych płynów poza wodą w ciągu doby (l): ……..		

Godzina	Posiłek	Skład posiłku +miara domowa	Uwagi

DZIEŃ II:

Dzień tygodnia: ……	Data: ……..

Aktywność fizyczna		
Godzina: ……...	Dyscyplina: ……	Czas trwania: ……

Płyny
Ilość spożytej wody w ciągu doby (l): ……..
Ilość spożytych płynów poza wodą w ciągu doby (l): ……..

Godzina	Posiłek	Skład posiłku +miara domowa	Uwagi