

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

- Proszę o wypełnienie poniższego dzienniczka, który jest niezbędny do oceny Twojego stanu odżywienia.
- Dzienniczek należy wypełniać przez 3 dni (2 dni w tygodniu roboczym i 1 dzień wolny weekendu) z uwzględnieniem godzin, wielkości spożywanych produktów i wypijanych płynów.
- Pamiętaj o notowaniu wszystkich posiłków i produktów, nie pomijaj przekąsek takich jak ciasteczka, ciastko, sok czy kawa.
- Jeśli po danym posiłku odczuwasz niepokojące objawy, odnotuj to we wskazanym miejscu.

PRZYKŁADOWY DZIENNICZEK

DATA: 03.10.2023.

GODZINA	POSILEK	SPOŻYWANE POTRAWY I NAPOJE	ILOŚĆ LUB MIARY DOMOWE	OBJAWY
7:00	Śniadanie	Chleb pełnoziarnisty Masło Wędlina drobiowa Pomidor Mleko do kawy, 2% tłuszczu	3 kromek 3 plasterów 1 sztuka Pół szklanki	Przykładowe objawy: senność, zmęczenie, ból brzucha, wzdęcia,

