



MISJA DIETETYKA

## DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY




### Instrukcja wypełniania:

1. Zapisuj wszystkie posiłki, przekąski oraz napoje, które spożyłeś/aś w ciągu dnia.
2. Zapisuj przybliżony czas spożycia (np. 12:00).
3. Staraj się zapisywać produkty po każdym spożytym posiłku, nawet najmniejszym (np. 3 orzeszki ziemne).
4. Jak najdokładniej opisuj potrawy: uwzględniaj wszystkie składniki posiłku oraz ich rodzaj, np. chleb (pszenny, pełnoziarnisty).
5. Podawaj dokładne ilości: miary domowe (np. 3 łyżki lub szklanka mąki) lub dokładką gramaturę (np. 200 g mleka).
6. Płyny inne niż woda wpisuj w tabelę posiłków.
7. Zapisuj przyjmowane suplementy oraz leki.
8. Staraj się jak najdokładniej opisać wysiłek fizyczny - godzinę rozpoczęcia, czas trwania, intensywność, rodzaj wysiłku.
9. Wypełniaj dzienniczek czytelnie.



MISJA DIETETYKA

DATA:	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	PODJDANIE	JAKOŚĆ SNU		AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	ILOŚĆ WODY
							DOLEGLIWOŚCI			
	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️				
	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️				
	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️				

DATA:	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	PODJADANIE	JAKOŚĆ SNU	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	ILOŚĆ WODY
							DOLEGLIWOŚCI		
	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️			
	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️			
	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️			
	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️	⌚ ⚖️			