DZIENNIK ŻYWIENIOWY

Prowadź poniższy dziennik najlepiej przez co najmniej 5 dni (w tym przynajmniej jeden dzień wolny od pracy). Możesz wydrukować i uzupełniać załączoną tabelę lub notować samodzielnie, wzorując się na niej. Ważne, aby zawsze podać:

- **godzinę** spożycia,
- poszczególne **produkty**, z których składał się posiłek/przekąska/napój,
- **wielkość porcji/ilość** (jeśli masz taką możliwość to w gramach; jeśli nie, to wystarczą miary domowe np. garść/szklanka/łyżka),
- **miejsce** konsumpcji (np. dom/praca/restauracja),
- **emocje lub samopoczucie**, które towarzyszyły jedzeniu (np. senność po posiłku, rozdrażnienie, ochota na słodycze, głód, przejedzenie, ból brzucha, wzdęcia itp.).

PRZYKŁAD

GODZINA	POTRAWA/PRODUKTY	ILOŚĆ	MIEJSCE	EMOCJE/SAMOPOCZUCIE
7:30	Owsianka: płatki owsiane jogurt naturalny gruszka płatki migdałów kawa czarna	 3 łyżki opakowanie 150g 1 sztuka 1 łyżka 1 filiżanka	dom	sytość na krótko, potem spadek energii
11:00	Kanapki: chleb żytni masło ser żółty rukola pomidor	2 kromki łyżeczka 2 plastry garść 1 sztuka	Praca	
15:00	pierś z kurczaka kasza gryczana brokuł	150g 5 łyżek ugotowanej 250g	Praca	lekki ból brzucha, wzdęcia
19:00	sałatka: rukola papryka ogórek pestki dyni feta olej lniany chleb żytni herbata czarna	garść pół sztuki 1 sztuka 1 łyżka 50g 1 łyżeczka 1 kromka 1 kubek	Dom	

Aleksandra Rodziewicz
DIETETYK

DATA …….

GODZINA	POTRAWA/PRODUKTY	ILOŚĆ	MIEJSCE	EMOCJE/SAMOPOCZUCIE

kom. 507 042 097 | www.aleksandrarodziewicz.pl | kontakt@aleksandrarodziewicz.pl
/ardietetyk

Aleksandra Rodziewicz
DIETETYK

DATA …….

GODZINA	POTRAWA/PRODUKTY	ILOŚĆ	MIEJSCE	EMOCJE/SAMOPOCZUCIE

kom. 507 042 097 | www.aleksandrarodziewicz.pl | kontakt@aleksandrarodziewicz.pl
/ardietetyk

Aleksandra Rodziewicz
DIETETYK

DATA …….

GODZINA	POTRAWA/PRODUKTY	ILOŚĆ	MIEJSCE	EMOCJE/SAMOPOCZUCIE

kom. 507 042 097 | www.aleksandrarodziewicz.pl | kontakt@aleksandrarodziewicz.pl
/ardietetyk

Aleksandra Rodziewicz
DIETETYK

DATA …….

GODZINA	POTRAWA/PRODUKTY	ILOŚĆ	MIEJSCE	EMOCJE/SAMOPOCZUCIE

kom. 507 042 097 | www.aleksandrarodziewicz.pl | kontakt@aleksandrarodziewicz.pl
/ardietetyk

Aleksandra Rodziewicz
DIETETYK

DATA …….

GODZINA	POTRAWA/PRODUKTY	ILOŚĆ	MIEJSCE	EMOCJE/SAMOPOCZUCIE

kom. 507 042 097 | www.aleksandrarodziewicz.pl | kontakt@aleksandrarodziewicz.pl
/ardietetyk