

DZIENNIK ŻYWIENIOWY

Przed pierwszą konsultacją prowadź poniższy dziennik przez 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,
- **wielkość porcji/iłość** (jeśli masz taką możliwość to w gramach; jeśli nie, to wystarczają 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 słodkie, głód, przejedzenie, ból brzucha, wzdęcia itp.).

PRZYKŁAD

GODZINA	POTRAWA/PRODUKTY	IŁOŚĆ	MIEJSCE	EMOCJE/SAMOPOCZUCIE
7:30	Owsianka: płatki owsiane jogurt naturalny gruszka płatki migdałów	3 łyżki opakowanie 150g 1 sztuka 1 łyżka	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	garść pół sztuki 1 sztuka 1 łyżka 50g 1 łyżeczka 1 kromka	Dom	

