

Poradnia dietetyczna- Margaret

Dzienniczek żywieniowy

M a r g a r e t



Proszę o rzetelne wypełnienie poniższych tabel 3-dniowego dzienniczka żywieniowego. Wspólnie ocenimy Twój stan odżywiania na pierwszej wizycie.

**Wypisz wszystkie posiłki, produkty, napoje i przekąski.
Wypisz ilość płynów, wielkość zjedzonych porcji uwzględniając miary domowe. Podaj również spożywane suplementy, np. witaminy, odżywki, oraz ich ilości.**

Imię i nazwisko.....

Data:.....

Godzina	Rodzaj posiłku	Miejsce posiłku/rodzaj aktywności fizycznej	Skład posiłku	Ilość (sztuka kromka, kubek, itp.)	Odczucia: głód, nuda, łakomstwo, ochota na słodkie, przyzwyczajenie, zapach jedzenia, brak asertywności...

Data:.....

Godzina	Rodzaj posiłku	Miejsce posiłku/rodzaj aktywności fizycznej	Skład posiłku	Ilość (sztuka kromka, kubek, itp.)	Odczucia: głód, nuda, łakomstwo, ochota na słodkie, przyzwyczajenie, zapach jedzenia, brak asertywności...

Data:.....

Godzina	Rodzaj posiłku	Miejsce posiłku/rodzaj aktywności fizycznej	Skład posiłku	Ilość (sztuka kromka, kubek, itp.)	Odczucia: głód, nuda, łakomstwo, ochota na słodkie, przyzwyczajenie, zapach jedzenia, brak asertywności...