

2-DNIOWY DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Informacje podstawowe:

Imię i nazwisko:.....

Masa ciała:.....

Wysokość ciała:.....

Wiek:.....

Jak wypełnić dzienniczek żywieniowy?

Dzienniczek żywieniowy służy do bieżącego notowania spożywanych produktów i potraw. Pomoże w ocenie Twojego dotychczasowego sposobu żywienia i wskazaniu ewentualnych błędów żywieniowych. Dzienniczek obejmuje 2 dni: **jeden wolny od pracy/szkoły i jeden dzień powszedni**. Proszę o rzetelne i szczerze notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów, uwzględniając zarówno posiłki główne jak i przekąski, wraz z godziną i miarą domową.

Dzień 1 :

Dzień tygodnia:		Data:	
Aktywność fizyczna			
Godzina:	Dyscyplina:	Czas trwania:	
Płyny			
Ilość spożytej wody w ciągu doby (l):			
Ilość spożytych płynów poza wodą w ciągu doby (l):			

Ilość spożytych płynów poza wodą w ciągu doby (l):

Godzina	Posiłek	Skład posiłku +miara domowa	Uwagi