

Jak często spożywa Pan/Pani nasiona roślin strączkowych w ciągu tygodnia?

Jak często spożywa Pan/Pani potrawy smażone w ciągu tygodnia?

Jakiego tłuszczu używa Pan/Pani do smażenia?

Czy pije Pan/Pani kolorowe napoje typu cola, fanta w ciągu dnia? Jeśli tak to jak często?

Czy używa Pan/Pani soli? W jakich ilościach?

Jakich produktów Pan/Pani nie lubi?

Inne uwagi:

JAK PROWADZIĆ DZIENNICZEK?

Dzienniczek żywieniowy uzupełniaj przez **3 dni (2 dni robocze i jeden dzień weekendowy wolny od pracy/szkoły)**. Dzienniczek pozwoli mi poznać Twoje zwyczaje i nawyki żywieniowe, wskaże ewentualne błędy i niezbędne zmiany, które należy wprowadzić w diecie.

W dzienniczku żywieniowym zapisujemy wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski jakie w ciągu danego dnia spożyliśmy.

- Zapisujemy przybliżony **czas** spożycia posiłku lub przekąski (np. 12.30).
- Optymalnie jest zapisywać po każdym posiłku.
- Jak **najdokładniej** opisuj potrawy:
 - **Sposób przyrządzenia** potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
 - Uwzględnić **wszystkie składniki** użyte do przyrządzenia potrawy
 - Określ **rodzaj** spożywanych produktów: np. ryż (np. biały, brązowy, dziki), pieczywo (np. jasne pszenne, pełnoziarniste, graham, orkiszowe, razowe, ze słonecznikiem), kasze (np. jaglana, gryczana, pęczak, jęczmienna, kuskus), płatki (np. owsiane, musli, kukurydziane, jaglane), tłuszcz (np. margaryna Kasia, masło extra Łaciate, masło osetkowe, olej słonecznikowy, rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), ser biały/twarogowy (chudy, półtłusty, tłusty), jogurt (naturalny, 1,5% tłuszczu, waniliowy) itd.
- Wpisujemy **ilości** (miary domowe np. 3 łyżki stołowe lub ½ szklanki albo gramaturę produktu np. 150 g jogurtu naturalnego).
- Starajmy się zapisywać **nawet najmniejszą porcję** (nawet gdy były to 3 orzeszki lub 2 winogrona lub guma do żucia). Spisuj na bieżąco, wywiad żywieniowy powinien mieć zawsze przy sobie.



REGENERIS
REGENERACJA I ODNOWA

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY



Godzina
posiłku

Opis posiłku
(wraz z płynami)

Uwagi
(skala głodu*)

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

*1 syty, 2 najedzony, 3 delikatnie głodny, 4 głodny, 5 bardzo głodny



Godzina
posiłku

Opis posiłku
(wraz z płynami)

Uwagi
(skala głodu*)

ŚRODA

CZWARTEK

*1 syty, 2 najedzony, 3 delikatnie głodny, 4 głodny, 5 bardzo głodny



Godzina
posiłku

Opis posiłku
(wraz z płynami)

Uwagi
(skala głodu*)

PIĄTEK

SOBOTA

*1 syty, 2 najedzony, 3 delikatnie głodny, 4 głodny, 5 bardzo głodny

NIEDZIELA



Godzina
posiłku

Opis posiłku
(wraz z płynami)

Uwagi
(skala głodu*)

--	--	--

*1 syty, 2 najedzony, 3 delikatnie głodny, 4 głodny, 5 bardzo głodny