# 3-DNIOWY DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

**Instrukcja wypełniania:**

Zapisuj wszystkie spożywane produkty, potrawy oraz napoje (najlepiej na bieżąco) oraz czas i miejsce spożycia (dom, praca, restauracja itp.).  
Dzienniczek uzupełniaj przez 3 dni (najlepiej dwa dni powszednie + jeden weekendowy).  
W rubryce “opis posiłku” wpisz nazwę potrawy, składniki oraz rodzaj obróbki kulinarnej.  
Warto zapisywać dokładne nazwy spożytych produktów, można również uwzględnić nazwy firm.  
Ilość spożytego posiłku możesz podać w miarach domowych (szklanka, łyżeczka itp.) lub gramatura przy użyciu wagi kuchennej.  
Jeżeli podczas danego dnia wystąpił trening - wpisz go uwagach (rodzaj ćwiczeń, czas trwania, godziny).  
W przypadku pominięcia wymienionego posiłku – postaw kreskę w odpowiedniej kratce.

W uwagach umieść również informacje np. o samopoczuciu, emocjach, inne, które uznasz za istotne.

Wypełniony dzienniczek wyślij na kontakt[@zmiananazdrowie.pl](mailto:biuro@zmiananazdrowie.pl) lub zabierz ze sobą na spotkanie w Poradni.

## DZIEŃ 1 ……………..

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa posiłku** | **Miejsce i godzina spożycia** | **Opis posiłku**  (składniki, produkty) | **Ilość**  (miara domowa lub g) | **Uwagi, informacje**  (dodatki, samopoczucie, trening) |
| **Śniadanie** |  |  |  |  |
| **II śniadanie** |  |  |  |  |
| **Obiad** |  |  |  |  |
| **Podwieczorek** |  |  |  |  |
| **Kolacja** |  |  |  |  |
| **Inne posiłki** |  |  |  |  |

## DZIEŃ 2 ……………..

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa posiłku** | **Miejsce i godzina spożycia** | **Opis posiłku**  (składniki, produkty) | **Ilość**  (miara domowa lub g) | **Uwagi, informacje**  (dodatki, samopoczucie, trening) |
| **Śniadanie** |  |  |  |  |
| **II śniadanie** |  |  |  |  |
| **Obiad** |  |  |  |  |
| **Podwieczorek** |  |  |  |  |
| **Kolacja** |  |  |  |  |
| **Inne posiłki** |  |  |  |  |

## DZIEŃ 3 ……………..

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa posiłku** | **Miejsce i godzina spożycia** | **Opis posiłku**  (składniki, produkty) | **Ilość**  (miara domowa lub g) | **Uwagi, informacje**  (dodatki, samopoczucie, trening) |
| **Śniadanie** |  |  |  |  |
| **II śniadanie** |  |  |  |  |
| **Obiad** |  |  |  |  |
| **Podwieczorek** |  |  |  |  |
| **Kolacja** |  |  |  |  |
| **Inne posiłki** |  |  |  |  |

# Uwagi