



DZIENNIK ŻYWIENIOWY

Przed pierwszą konsultacją prowadź poniższy dziennik przez 3-5 dni (w tym najlepiej 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
- orientacyjną **wielkość porcji**/ilość (opis typu garść/szklanka/porcja wielkości dłoni)
- **miejsce** konsumpcji (np. dom/praca/restauracja).

DATA

| GODZINA | POSIŁEK (np. śniadanie) | POTRAWA/PRODUKTY | ILOŚĆ | MIEJSCE SPOŻYWANIA |
|---------|----------------------------|------------------|-------|-----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



DATA

| GODZINA | POSIŁEK (np. śniadanie) | POTRAWA/PRODUKTY | ILOŚĆ | MIEJSCE SPOŻYWANIA |
|---------|----------------------------|------------------|-------|-----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



DATA

| GODZINA | POSIŁEK (np. śniadanie) | POTRAWA/PRODUKTY | ILOŚĆ | MIEJSCE SPOŻYWANIA |
|---------|----------------------------|------------------|-------|-----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



DATA

| GODZINA | POSIŁEK (np. śniadanie) | POTRAWA/PRODUKTY | ILOŚĆ | MIEJSCE SPOŻYWANIA |
|---------|----------------------------|------------------|-------|-----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



DATA

| GODZINA | POSIŁEK (np. śniadanie) | POTRAWA/PRODUKTY | ILOŚĆ | MIEJSCE SPOŻYWANIA |
|---------|----------------------------|------------------|-------|-----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |