

Dzień tygodnia: **DZIEŃ WEEKENDOWY (sobota lub niedziela)**

Data:.....

Godzina	Posiłek	Skład posiłku (produktu)	Ilość lub miary domowe

## DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA

Naszym celem jest poznanie Państwa sposobu żywienia. Dlatego też poprosiliśmy Państwa o wypełnianie niniejszego dzienniczka bardzo dokładnie,

Prosimy o wypełnianie dzienniczka przez 3 dni w tygodniu: 2 dni powszednie –i jeden weekendowy. Prosimy o wpisywanie wszystkich zjedzonych potraw, produktów, przekąsek i wszystkich wypitych płynów.

Chcielibyśmy, aby Państwo w miarę możliwości jak najdokładniej opisali potrawy, np.

- Zawartość tłuszczu
- Rodzaj używanego tłuszczu
- Rodzaj pieczywa
- Sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
- Wszystkie użyte do przyrządzenia potrawy składniki
- Ilość w opakowaniu, gramatura (jeśli to możliwe)

### WZÓR:

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość lub miary domowe
7.30	Śniadanie	Chleb Baltonowski Masło śmietankowe Szynka delikatesowa Pomidor Herbata zielona Cukier do herbaty	2 kromki 2 łyżeczki 2 plasterki 4 plasterki szklanka 1 łyżeczka
9.00	II śniadanie	Jabłko Jogurt naturalny	1 szt. średnia opakowanie 175 g

Bardzo prosimy o dokładne notowanie miar domowych, np. szklanka soku, 2 plasterki sera pełnotłustego, 3 średnie śliwki itd. Pozwoli nam to dokładnie stwierdzić zawartość składników odżywczych, mineralnych i witamin w diecie. Na tej podstawie będziemy wyrównywać ewentualne niedobory.

**Dzień tygodnia: DZIEŃ POWSZEDNI**

Data:.....

Godzina	Posiłek	Skład posiłku (produktu)	Ilość lub miary domowe

**Dzień tygodnia: DZIEŃ POWSZEDNI**

Data:.....

Godzina	Posiłek	Skład posiłku (produktu)	Ilość lub miary domowe