








DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Proszę o wypełnienie dzienniczka żywieniowego zgodnie ze schematem: godzina, produkt, ilość i miara domowa. Proszę o zapisywanie każdego produktu - nawet 1 gronka winogrona. Dzięki dokładnemu jadłospisowi będę w stanie dobrze zaanalizować Państwa nawyki żywieniowe oraz zaplanować dietę uwzględniającą Państwa zapotrzebowanie.








IMIĘ I NAZWISKO PACJENTA

DATA

PRZYKŁADOWY DZIEŃ

 7 ⁰⁰	 chleb	 2 kromki	 razowy
	szynka	2 plasterki	
	pomidor	4 plastry	
9 ⁰⁰	kawa z cukrem	1 łyżeczka + 200ml kawy	
 20 pompek	10 przysiadów 50 pajacyków	 baton białkowy 70g	
 70 kg			

DZIEŃ 3

 - masa ciała na czczo

 - składnik posiłku

 - suplementacja










 - godzina posiłku

 - ilość/miara domowa

 - aktywność

 - uwagi

DZIEŃ 4

 - masa ciała na czczo

 - składnik posiłku

 - suplementacja



 - godzina posiłku

 - ilość/miara domowa

 - aktywność

 - uwagi

#AMBORUCKA

TWOJA STRATEGIA ŻYWIENIOWA

