

## Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko: .....

Proszę o rzetelne wypełnienie Dzienniczka żywieniowego, który jest niezbędny do oceny Pani/ Pana sposobu żywienia.

Dzienniczek należy wypełniać najlepiej przez 3 dni (np.: 2 dni powszednie i 1 dzień wolny od pracy), zapisując wszystkie spożywane produkty (również płyny), uwzględniając ich ilości (za pomocą miar kuchennych np. łyżka, kromka, kubek itp.). Należy pamiętać, że dodany do napoju cukier, miód itp. także trzeba zapisać.

Dzień: .....

Data: .....

Godzina	Posiłek	Spożywane produkty i napoje	Ilość lub miara kuchenna
	Śniadanie		
	II Śniadanie		
	Obiad		
	Podwieczorek		
	Kolacja		
	Przekąski (inne spożyte produkty)		