**3- dniowy dziennik żywieniowy**

Dziennik ten ma posłużyć do oceny Twojego sposobu żywienia.

Proszę o wypełnienie go z należytą starannością, wpisanie wszystkich spożytych produktów oraz napojów. Wypełniając dziennik należy również uwzględnić sposób przygotowania posiłków.

Dziennik należy uzupełniać przez 3 dni, z czego, o ile o to możliwe, 2 dni powszednie i 1 weekendowy.

**KOLUMNA GODZINA I MIEJSCE**🡪 należy napisać godzinę i miejsce spożywania posiłku (np. 15.15 dom, restauracja).

**KOLUMNA POSIŁEK I POTRAWA** 🡪 należy zapisać rodzaj posiłku ( np. śniadanie, przekąska ) oraz nazwę potrawy (zupa meksykańska / naleśniki z dżemem)

**KOLUMNA PRODUKTY I SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA POTRAWY**🡪 należy wymienić wszystkie użyte produkty włącznie z przyprawami oraz zaznaczyć jaki był sposób obróbki kulinarnej.

**KOLUMNA GRAMATURA**🡪 należy wpisać wagę bądź miarę domową( szklanka, łyżka) każdego produktu. W celu ułatwienia wypełniania dziennika poniżej zostały umieszczone wskazówki , jakich miar domowych można używać oraz przykładowo uzupełniony posiłek . O ile to możliwe proszę spisywać gramaturę z opakowania produktu

* Produkty typu kasza, ryż, makaron, płatki – łyżeczki, łyżki, szklanki (należy dopisać czy przed czy po ugotowaniu)
* Bułki – sztuki z określeniem wielkości- mały, średni, duży
* Chleb- kromki z określeniem orientacyjnej grubości
* Owoce - sztuki z określeniem – mały, średni, duży
* Warzywa - sztuki z określeniem – mały, średni, duży
* Wędliny, sery- plastry z określeniem wielkości i grubości
* Mleko i jego przetwory (jogurty, kefiry, serki wiejskie, serki do smarowania) – łyżeczki, łyżki lub szklanki kubeczki)
* Tłuszcze- łyżeczki do herbaty lub łyżki
* Płyny- szklanki lub filiżanki, objętość butelki lub puszki
* Słodycze- o ile to możliwe proszę sprawdzać gramatury na opakowaniu
* Produkty gotowe i półprodukty (np. gotowa sałatka lub surówka, gotowe kotlety do odgrznia)- sztuki, gramatura podana na opakowaniu

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina i miejsce** | **Posiłek i potrawa** | **Produkty i sposób przyrządzania potrawy** | **Gramatura** |
| 14.15  Dom  18.00  Dom | OBIAD  Naleśniki z dżemem  PODWIECZOREK  Sałatka z bułką | Jajko  Mleko 2%  Mąka pszenna  Woda  Olej słonecznikowy  Dżem truskawkowy słodzony  Mleko jajko mąkę i wodę wymieszano mikserem następnie usmażono na patelni  Gotowa sałatka jarzynowa firmy Lisner  Bułka pszenna  Masło | 1 sztuka  ½ szklanki  ½ szklanki  ½ szklanki  Łyżka  5łyżek  1 opak 150g  1 sztuka mała 50g  Łyżeczka ok. 5g |

**DZIEŃ 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina i miejsce** | **Posiłek i potrawa** | **Produkty i sposób przyrządzania potrawy** | **Gramatura** |
|  |  |  |  |

**DZIEŃ 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina i miejsce** | **Posiłek i potrawa** | **Produkty i sposób przyrządzania potrawy** | **Gramatura** |
|  |  |  |  |

**DZIEŃ 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina i miejsce** | **Posiłek i potrawa** | **Produkty i sposób przyrządzania potrawy** | **Gramatura** |
|  |  |  |  |