

Dzienniczek żywieniowy

Proszę wypełnić 3 dni w dzienniczku żywieniowym (2 standardowe, takie w których chodzisz do pracy i 1 dzień weekendowy).

Objaśnienie tabelki:

- godzina- godzina spożycia
- posiłek- jak nazywała się potrawa/ jaki to był rodzaj posiłku (śniadanie, obiad itp.)
- skład posiłku- wszystkie produkty które zostały spożyte
- ilość- w gramach lub miarach domowych (1 szklanka, 3 plasterki itp.)
- emocje/ samopoczucie – zadowolenie, złość, wyrzuty sumienia
- zadowolenie z posiłku- w skali do 1 do 5 (gdzie 1 to najniższa wartość)

Przykład:

Imię i nazwisko	Data	Godzina pobudki	Godzina pójścia spać
Anna Nowak	30.10.2018	7:30	23:00

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość	Emocje/ Samopoczucie	Zadowolenie z posiłku (skala od 1 do 5)
8:00	Śniadanie/ owsianka z gruszką	Płatki owsiane Mleko 2 % tłuszczu Gruszka Orzechy włoskie	4 łyżki 1 szklanka 1 mała sztuka 4 sztuki	Spieszę się/ jestem zdenerwowana	2
12:00	II śniadanie/ kanapka	Grahamka Masło Szyńka z piersi kurczaka Pomidor	1 sztuka 1 łyżeczka 2 plastry 3 plastry	Chwila w pracy/ spieszę się	2
15:00	Obiad/ makaron z kurczakiem i szpinakiem	Makaron pełnoziarnisty Olej rzepakowy Pierś z kurczaka Szpinak mrożony Czosnek	60 g 1 łyżeczka ½ sztuki ½ opakowania 1 ząbek	Odpoczywam/ cieszę się że zrobiłam obiad	4
17:00	Przekąska/ Kawa i ciasto	Kawa z mlekiem Ciasto tiramisu	1 kubek 1 kawałek	Odpoczywam/ w sumie nie mam ochoty na ciasto ale do kawy zawsze jem coś słodkiego	2
18:00	Podjadanie	Cukierki czekoladowe	3 sztuki	Miałam nie jeść już słodczy, jestem zła	1
20:00	Kolacja/ kanapki z serem	Chleb żytni Masło Ser żółty Papryka czerwona Sałata	2 sztuki 1 łyżeczka 2 plastry 5 plasterków 4 liście	Czuję się ok choć zmęczona	3

Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko	Data	Godzina pobudki	Godzina pójścia spać

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość	Emocje/ Samopoczucie	Zadowolenie z posiłku (skala od 1 do 5)

Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko	Data	Godzina pobudki	Godzina pójścia spać

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość	Emocje/ Samopoczucie	Zadowolenie z posiłku (skala od 1 do 5)

Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko	Data	Godzina pobudki	Godzina pójścia spać

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość	Emocje/ Samopoczucie	Zadowolenie z posiłku (skala od 1 do 5)