



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Drogi pacjencie,

Prawidłowo i rzetelnie uzupełniony dzienniczek żywieniowy dostarczy Twojemu dietetykowi wielu ważnych informacji na temat Twojego dotychczasowego sposobu odżywiania. Informacje te z pewnością ułatwią naszą współpracę i pomogą w ustaleniu odpowiedniego schematu postępowania dietetycznego, który ułatwi Ci osiągnąć założone cele.

Zespół Poradni Dietetycznej

„Na wagę zdrowia”

Dzień tygodnia

Posiłek	Składniki	Gramatura/ Miara domowa	Samopoczucie/ Dolegliwości
I ŚNIADANIE Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
II ŚNIADANIE Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
OBIAD Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
PODWIECZOREK Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
KOLACJA Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
PODJADANIE Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			

Aktywność fizyczna: TAK NIE

- rodzaj aktywności fizycznej:

- czas trwania aktywności fizycznej:

Zaznacz ilość wypitych płynów (jeden kubek – 200 ml):



Dzień tygodnia

Posiłek	Składniki	Gramatura/ Miara domowa	Samopoczucie/ Dolegliwości
I ŚNIADANIE Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
II ŚNIADANIE Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
OBIAD Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
PODWIECZOREK Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
KOLACJA Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
PODJADANIE Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			

Aktywność fizyczna: TAK NIE

- rodzaj aktywności fizycznej:

- czas trwania aktywności fizycznej:

Zaznacz ilość wypitych płynów (jeden kubek – 200 ml):



Dzień tygodnia

Posiłek	Składniki	Gramatura/ Miara domowa	Samopoczucie/ Dolegliwości
I ŚNIADANIE Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
II ŚNIADANIE Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
OBIAD Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
PODWIECZOREK Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
KOLACJA Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			
PODJADANIE Godzina: Miejsce spożycia posiłku:			

Aktywność fizyczna: TAK NIE

- rodzaj aktywności fizycznej:

- czas trwania aktywności fizycznej:

Zaznacz ilość wypitych płynów (jeden kubek – 200 ml):

