



## DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA

Dzienniczek żywieniowy pozwala na dokładną ocenę Twojego dotychczasowego sposobu żywienia, Twoich nawyków, zachowań i ewentualnych błędów w diecie. Proszę o wypełnienie niniejszego dzienniczka, który należy prowadzić przez 3 dni (2 dni powszednie i 1 dzień wolny od pracy/ weekendowy) i zabranie go ze sobą na pierwsze spotkanie z dietetykiem.

### Ważne wskazówki:

1. Należy wpisywać godzinę i rodzaj posiłku, wszystkie zjedzone produkty, łącznie z wypitymi płynami (pamiętając o wodzie).
2. Należy podawać gramaturę lub miarę domową potrawy/ produktu (np. ½ szklanka kaszy, łyżka miodu) oraz dokładnie je opisywać, np.:
  - rodzaj pieczywa (np. chleb żytni, chleb jasny pszenny),
  - zawartość tłuszczu w produktach (np. mleko 3,2 %),
  - rodzaj używanego tłuszczu (np. masło śmietankowe, oliwa z oliwek)
  - sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie, duszenie),
3. Dzienniczek lepiej wypełniać na bieżąco (po posiłku), aby wszystko mogło być dokładnie zanotowane.
4. Istotne jest zapisywanie również spożywanych suplementów diety (np. witaminy, minerały – podaj nazwę suplementu i liczbę kapsułek, lub dawkę/dzień).
5. Inne informacje: dolegliwości występujące po spożyciu posiłku lub konkretnego produktu (zgaga, niestrawność, wzdęcia, biegunka, zaparcia, nudności).



## WZÓR PRAWIDŁOWO WYPELNIONEGO DZIENNICZKA

Jan Kowalski

Data: 12.01.2016

Dzień tygodnia: wtorek

Godzina	Posilek	Skład posiłku	Ilość w gramach lub miary domowe	Objawy
7.30	Śniadanie	Płatki owsiane Mleko 3,2% Banan Rodzynki Miód	4 łyżki 1 szklanka 250 ml 1 mała sztuka 1 łyżka 1 łyżeczka	Ból brzucha wzdęcia
9.00	Przekąska	Ciasteczko Belvita	1 sztuka	-
11.00	II Śniadanie	Maślanka Mango	300 ml 1 mała sztuka	Biegunka
14.20	Obiad	Makaron pełnoziarnisty Pierś z kurczaka Pomidor Ser żółty Gouda Sok pomarańczowy	1 kubek 1 mała porcja ½ średniej wielkości 1 garść 1 szklanka 250 ml	-
17.00	Podwieczorek	Chleb żytni Masło śmietankowe Sałata Ogórek Połudwica Sopocka Woda niegazowana	2 kromki 1 łyżeczka 1 duży liść 4 plasterki 2 plasterki 1 szklanka 250 ml	-
20.00	Kolacja	Naleśnik Herbata, bez cukru	2 średnie sztuki 1 szklanka 150 ml	-

Czy jadłospis stosowany w tym dniu był typowy? **TAK /NIE**

Czy spożywałaś/eś tego dnia suplementy diety? **TAK/ NIE**

Jeśli TAK, jakie, w jakiej ilości? **Tran z wiesiołka – 4 tabletki dziennie**

Jak często je spożywasz? **Codziennie**

Poradnia Dietetyczna  
Julita Nowak

julitanowak@slokdieti.pl  
tel. 888-246-538



## MÓJ DZIENNICZEK SPOŻYCIA

Imię i nazwisko: .....

Data: .....

Dzień tygodnia: .....

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość w gramach lub miary domowe	Objawy

Czy jadłospis stosowany w tym dniu był typowy? TAK /NIE

Czy spożywałaś/eś tego dnia suplementy diety? .....

Jeśli TAK, jakie, w jakiej ilości? .....

Jak często je spożywasz? .....

Poradnia Dietetyczna  
Julita Nowak

julitanowak@slokdieti.pl  
tel. 888-246-538



## MÓJ DZIENNICZEK SPOŻYCIA

Imię i nazwisko: .....

Data: .....

Dzień tygodnia: .....

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość w gramach lub miary domowe	Objawy

Czy jadłospis stosowany w tym dniu był typowy? TAK /NIE

Czy spożywałaś/eś tego dnia suplementy diety? .....

Jeśli TAK, jakie, w jakiej ilości? .....

Jak często je spożywasz? .....

Poradnia Dietetyczna  
Julita Nowak

julitanowak@slokdieti.pl  
tel. 888-246-538



