Dietetyk Karolina Bartoszewicz
bartoszewicz.dietetyk@gmail.com

Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko: .....

Instrukcja do dzienniczka żywieniowego

1. Jeśli masz taką możliwość, waż produkty na wadze kuchennej.
2. Lepiej zważyć suche produkty, przed obróbką cieplna.
3. Jeśli nie posiadasz wagi kuchennej, ważne byś używał miar domowych (szklanka, łyżka, łyżeczka, kromka, plaster itp. Bardzo przydatna w tym zadaniu jest strona internetowa "Ilewazy.pl". Proszę, nie szacuj porcji "na oko".
4. Zapisuj informacje o spożytym posiłku, najlepiej tuż po jego zjedzeniu. Dzięki temu unikniesz braków.
5. Uwzględnij zarówno główne posiłki, jak i przekąski zjadane pomiędzy nimi.
6. Zapisz także przyjęte danego dnia suplementy oraz ich dawkę.
7. Do każdego posiłku zapisz wypite napoje. Pamiętaj o zapisaniu dodatków do nich, takich jak mleko, cukier, słodzik itp.
8. Nie pomijaj produktów takich jak masło (np. do posmarowania chleba), olej (np. do podsmażenia warzyw), przyprawy, mąki (np. do panierki z kotletów).
9. Dokładnie opisz spożyty produkt. Np. pieczywo (pszenne/ żytnie/ razowe/ graham/ pełnoziarniste (z nasionami słonecznika/dyni), jogurt (owocowy/ z kawałkami owoców/ naturalny; Ile procent tłuszczu?);
10. Proszę, nie oszukuj ;) ! Stworzony przez Ciebie dzienniczek pomoże mi dobrać dla Ciebie najlepsze rozwiązania, by polepszyć Twoje zdrowie i poprawić samopoczucie.

Rada

Jeśli zapisywanie posiłków do dzienniczka na bieżąco w ciągu dnia jest dla Ciebie uciążliwe, polecam korzystać z aplikacji do liczenia kilokalorii na telefon, np. Fitatu lub MyFitnessPal. Możesz w nich szybko wpisać spożyte produkty z wyszczególnieniem pór dnia. W wolnym czasie będziesz mógł przepisać posiłki do dzienniczka.

Dzień tygodnia: .....

Przyjęte tego dnia suplementy:.....

Nazwa posiłku	Skład posiłku/przekąski	Napoje do posiłku/przekąski i dodatki do nich
Śniadanie		
Podjadanie		
Drugie śniadanie		
Podjadanie		
Obiad		
Podjadanie		
Podwieczorek		

DIETETYK KAROLINA BARTOSZEWICZ

Podjadanie		
Kolacja		
Podjadanie		

Dzień tygodnia: .....

Przyjęte tego dnia suplementy:.....

Nazwa posiłku	Skład posiłku/przekąski	Napoje do posiłku/przekąski i dodatki do nich
Śniadanie		
Podjadanie		
Drugie śniadanie		

DIETETYK KAROLINA BARTOSZEWICZ

Podjadanie		
Obiad		
Podjadanie		
Podwieczorek		
Podjadanie		
Kolacja		
Podjadanie		

DIETETYK KAROLINA BARTOSZEWICZ

Dzień tygodnia: .....

Przyjęte tego dnia suplementy:.....

Nazwa posiłku	Skład posiłku/przekąski	Napoje do posiłku/przekąski i dodatki do nich
Śniadanie		
Podjadanie		
Drugie śniadanie		
Podjadanie		
Obiad		
Podjadanie		
Podwieczorek		

DIETETYK KAROLINA BARTOSZEWICZ

Podjadanie		
Kolacja		
Podjadanie		

DIETETYK
KAROLINA BARTOSZEWICZ