



PORADNIA
DIETETYCZNA
EWELINA
GASIŃSKA

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO NOTOWANIA

Proszę o wypełnienie niniejszego wywiadu żywieniowego, który posłuży do oceny Pani/Pana stanu odżywienia. Dzienniczek należy wypełniać przez 3 dni (2 dni powszednie i 1 wolny od pracy) uwzględniając ilość wypitych napoi, wielkość zjedzonych potraw i produktów oraz rodzaj.

WZÓR

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe
8 ⁰⁰	Śniadanie	-chleb żytni pełnoziarnisty -masło -polędwica sopocka -pomidor -kawa -cukier -mleko do kawy	1 kromka 1 łyżeczka 2 plasterki (40g) 1 sztuka 1 szklanka 1 łyżeczka (50ml)
10 ⁰⁰	Przekąska	-jabłko -jogurt truskawkowy	1 sztuka (150g) 150ml

Proszę podać stosowane suplementy diety witaminy i składniki mineralne (jaki preparat, w jakich ilościach i jak często):

-np.: witamina C, jedna tabletkę dziennie (100mg)

Dzień 1

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe
	Śniadanie		
	Przekąska		
	Obiad		
	Przekąska		
	Kolacja		
	Przekąska		

Proszę podać stosowane suplementy diety witaminy i składniki mineralne (jaki preparat, w jakich ilościach i jak często):

Dzień 2

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe
	Śniadanie		
	Przekąska		
	Obiad		
	Przekąska		
	Kolacja		
	Przekąska		

Proszę podać stosowane suplementy diety witaminy i składniki mineralne (jaki preparat, w jakich ilościach i jak często):

Dzień 3

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe
	Śniadanie		
	Przekąska		
	Obiad		
	Przekąska		
	Kolacja		
	Przekąska		

Proszę podać stosowane suplementy diety witaminy i składniki mineralne (jaki preparat, w jakich ilościach i jak często):