**Dzienniczek żywieniowy - przykład**

Imię i nazwisko: Jan Kowalski

Data urodzenia: 24.06.1980 r.

Wzrost i masa ciała: 180 cm, 90 kg

Przyczyna wizyty: redukcja tkanki tłuszczowej, nieprawidłowy lipidogram i podwyższone ciśnienie tętnicze krwi.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i napoje, ich ilość  oraz miejsce spożycia** |
| 7:00 | Śniadanie | Dom: 10 łyżek płatków kukurydzianych, 1 szklanka mleka krowiego 2%, 1 płaska łyżeczka cukru, 1 banan, 1 kawa czarna z ekspresu z łyżeczką cukru. |
| 10:00 | Drugie śniadanie | Praca: 1 szt. baton Mars, sok marchwiowy 250 ml. |
| 14:00 | Obiad | Praca (stołówka): 1 talerz zupy pomidorowej z makaronem, 1 szt. kotlet schabowy panierowany, 4 sztuki ziemniaków gotowanych, mizeria z 2 ogórków i 2 łyżek śmietany, szklanka wody z plastrem cytryny. |
| 17:00 | Podwieczorek | Dom: 1 duże jabłko, 4 garści mieszanki studenckiej. |
| 19:00 | Kolacja | Dom: 3 kanapki z serem – chleb zwykły (3 kromki), masło (cienka warstwa), ser żółty (3 cienkie plastry), pomidor (3 plastry), 1 szklanka herbaty owocowej z łyżeczką cukru. |
| 21:00 | Przekąski | Dom: Piwo jasne (0,5 l) i 1 paczka chipsów Lay’s (80g). |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień 1**

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Wzrost i masa ciała:

Przyczyna wizyty:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i napoje, ich ilość oraz miejsce spożycia** |
|  | Śniadanie |  |
|  | Drugie śniadanie |  |
|  | Obiad |  |
|  | Podwieczorek |  |
|  | Kolacja |  |
|  | Przekąski |  |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i napoje, ich ilość oraz miejsce spożycia** |
|  | Śniadanie |  |
|  | Drugie śniadanie |  |
|  | Obiad |  |
|  | Podwieczorek |  |
|  | Kolacja |  |
|  | Przekąski |  |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i napoje, ich ilość oraz miejsce spożycia** |
|  | Śniadanie |  |
|  | Drugie śniadanie |  |
|  | Obiad |  |
|  | Podwieczorek |  |
|  | Kolacja |  |
|  | Przekąski |  |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i napoje, ich ilość oraz miejsce spożycia** |
|  | Śniadanie |  |
|  | Drugie śniadanie |  |
|  | Obiad |  |
|  | Podwieczorek |  |
|  | Kolacja |  |
|  | Przekąski |  |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i napoje, ich ilość oraz miejsce spożycia** |
|  | Śniadanie |  |
|  | Drugie śniadanie |  |
|  | Obiad |  |
|  | Podwieczorek |  |
|  | Kolacja |  |
|  | Przekąski |  |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i napoje, ich ilość oraz miejsce spożycia** |
|  | Śniadanie |  |
|  | Drugie śniadanie |  |
|  | Obiad |  |
|  | Podwieczorek |  |
|  | Kolacja |  |
|  | Przekąski |  |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i napoje, ich ilość oraz miejsce spożycia** |
|  | Śniadanie |  |
|  | Drugie śniadanie |  |
|  | Obiad |  |
|  | Podwieczorek |  |
|  | Kolacja |  |
|  | Przekąski |  |