

## 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	Posilek	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 plasterkiem 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	

Mateusz Durbas Dietetyk Kliniczny

Tel.: 604 188 836

E-mail: [kontakt@mateuszdurbas.pl](mailto:kontakt@mateuszdurbas.pl)

Strona internetowa: [www.mateuszdurbas.pl](http://www.mateuszdurbas.pl)

## Dzienniczek żywieniowy – dzień 2

---

Godzina	Posilek	Spożywane produkty i napoje, ich ilość oraz miejsce spożycia
	Śniadanie	
	Drugie śniadanie	
	Obiad	
	Podwieczorek	
	Kolacja	
	Przekąski	

## Dzienniczek żywieniowy – dzień 3

---

Godzina	Posilek	Spożywane produkty i napoje, ich ilość oraz miejsce spożycia
	Śniadanie	
	Drugie śniadanie	
	Obiad	
	Podwieczorek	
	Kolacja	
	Przekąski	

## Dzienniczek żywieniowy – dzień 4

---

Godzina	Posilek	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	