

# DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Proszę o wpisanie do dzienniczka 3 przykładowych dni standardowego odżywiania, 2 dni „roboczych” (od poniedziałku do piątku) oraz 1 dnia weekendowego.

Instrukcja:

- Godzina – o której godzinie posiłek został zjedzony
- Posiłek – czy było to śniadanie/obiad/przekąska itd.
- Produkty – z jakich dokładnie produktów składał się posiłek (proszę o uwzględnienie wszystkich produktów wchodzących w skład posiłku! Ważne jest również to, z dodatkiem jakiego tłuszczu był przygotowany oraz jakich przypraw użyto)
- Ilość/gramatura – miary użytych produktów, jeśli nie znamy dokładnej ilości gramów, można używać miar kuchennych, np. 2 łyżki/pół woreczka/szczypta
- Okoliczności/emocje – czy posiłek był zjedzony w spokoju czy pośpiesznie, czy odczuwaliśmy głód, czy chcieliśmy jedynie coś przekąsić, czy czuliśmy radość lub wyrzuty sumienia po zjedzeniu go
- Satysfakcja z posiłku – zadowolenie z całości posiłku, jego składu oraz okoliczności spożycia, w skali od 1 do 5, gdzie 1 jest oceną najniższą

DIETETYK  
Paulina Kreft-Bubka



DIETETYK  
Paulina Kreft-Bubka

Paulina Kreft-Bubka  
kreftbubka.pl  
dietetyk@kreftbubka.pl  
609-072-866

Imię i nazwisko	Data	Godzina pobudki	Godzina snu

Godzina	Posiłek	Produkty	Ilość/gramatura	Okoliczności/emocje	Satysfakcja z posiłku (w skali od 1 do 5)

DIETETYK  
Paulina Kreft-Bubka



**DIETETYK**  
Paulina Kreft-Bubka

Paulina Kreft-Bubka  
kreftbubka.pl  
dietetyk@kreftbubka.pl  
609-072-866

Imię i nazwisko	Data	Godzina pobudki	Godzina snu

Godzina	Posiłek	Produkty	Ilość/gramatura	Okoliczności/emocje	Satysfakcja z posiłku (w skali od 1 do 5)

DIETETYK  
Paulina Kreft-Bubka



**DIETETYK**  
Paulina Kreft-Bubka

Paulina Kreft-Bubka  
kreftbubka.pl  
dietetyk@kreftbubka.pl  
609-072-866

Imię i nazwisko	Data	Godzina pobudki	Godzina snu

Godzina	Posiłek	Produkty	Ilość/gramatura	Okoliczności/emocje	Satysfakcja z posiłku (w skali od 1 do 5)

DIETETYK  
Paulina Kreft-Bubka



**DIETETYK**  
Paulina Kreft-Bubka

Paulina Kreft-Bubka  
kreftbubka.pl  
dietetyk@kreftbubka.pl  
609-072-866