



### DZIENNICZEK ŻYWIENIA:

Opisz na bieżąco i szczerze, jak najdokładniej to możliwe, spożyte przez 3 kolejne dni posiłki. Proszę, aby jeden z wybranych dni był dniem wolnym od pracy. Wpisz WSZYSTKIE potrawy, przekąski, produkty, owoce, warzywa i wypite płyny. Jeśli pamiętasz producenta lub marki produktów, podaj szczegóły w opisie. Podaj również godziny posiłków. Możesz posługiwać się miarami domowymi przykłady podane zostały w tabeli poniżej:

<b>1 ŁYŻKA STOŁOWA</b> (15ml) <b>1 ŁYŻECZKA</b> (jedna 5ml) <b>1 FILIŻANKA</b> to 180ml <b>1 SZKLANKA</b> to 250ml <b>1 KUBEK</b> to 300ml	<b>1 ŁYŻKA</b> to: ✓ 10g mąki pszennej ✓ 13g cukru ✓ 14g śmietany ✓ 14g oleju ✓ 11g kaszy ✓ 14g ryżu ✓ 9g bułki tartej ✓ 7g płatków owsianych	<b>1 SZKLANKA</b> to: ✓ 160g mąki pszennej ✓ 220g cukru ✓ 230g śmietany ✓ 230 g oleju ✓ 180 g kaszy ✓ 230g ryżu ✓ 150g bułki tartej ✓ 110g płatków owsianych
--	---	--

Opisz:

- zawartość tłuszczu, rodzaj użytego tłuszczu, ilość tłuszczu np. mleko do kawy – ilość, % tłuszczu, twarożek śniadaniowy - chudy/półtłusty/ tłusty)
- rodzaj pieczywa (chleb, bułka, razowe, białe, graham).
- sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, smażenie, pieczenie, duszenie)
- wszystkie użyte do przygotowania potraw składniki, ilość w opakowaniu, gramatura (jeśli to możliwe)
- dokładne określaj ilość –np. 2 szklanki soku, 3 plasterki pełnotłustego sera, 3 średnie truskawki

#### DZIEŃ 1

TYP POSIŁKU	GODZINA	PRODUKTY	ILOŚĆ

#### DZIEŃ 2

TYP POSIŁKU	GODZINA	PRODUKTY	ILOŚĆ



DZIEŃ 3 WOLNY OD PRACY (JEŚLI PRACUJESZ)			
TYP POSIŁKU	GODZINA	PRODUKTY	ILOŚĆ