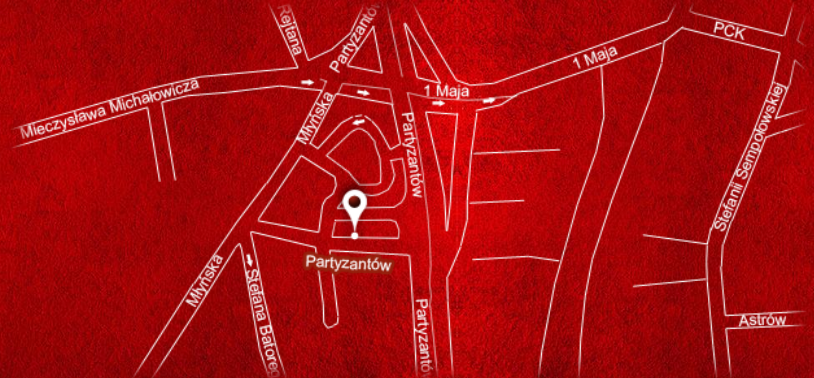


tel.: (33) 819-31-04

mob.: 608-609-123

email: biuro@euro-dentica.pl



Dietetyka

3-dniowy „Dzienniczek Posiłków”

Proszę o prowadzenie dzienniczka spożywanych posiłków przez 3 kolejne dni. Najlepiej aby jeden z dni był dniem wolnym od pracy/szkoły. Podane informacje muszą być szczerze i w miarę możliwości dokładne zapisy:

- godzin spożycia posiłku,
- rodzaju posiłku (np. kanapka, zupa, chipsy, kawa),
- składu posiłku (ilość, waga, objętość, przygotowanie: gotowane, smażone, grilowane)

Podaj wszystkie spożywane produkty: posiłki główne, przekąski, słodczyce, leki, suplementy diety, gumy do żucia, napoje. Przykład:

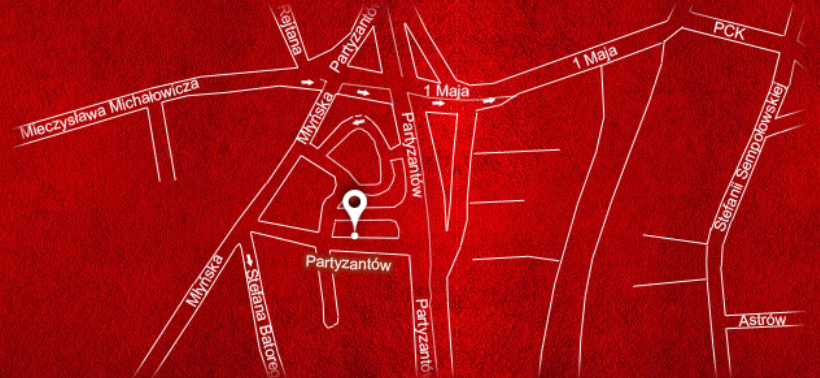
Dzień tygodnia, data: niedziela, 30.03.2014

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Uwagi
07:00	2 kanapki	kromka chleba razowego masło 82% tłuszczu plasterek polędwicy sopockiej plasterek pomidora szczypta soli i pieprzu	Tutaj możesz wpisać uwagi dotyczące posiłków, samopoczucia, stopnia sytości (np. Czy byłem głodny i dlatego zdecydowałem się na następny posiłek? Czy miałem ochotę na zjedzenie posiłku nie będąc głodnym? Czy po posiłku byłem syty?)
	herbata	kubek 250 ml, czarna z tyżeczka cukru	
	lek p/nadciśnieniu	Betaloc 50 mg	
09:30	baton	Snickers 100g	
	jogurt	Pitny - Activia 250 ml	


tel.: (33) 819-31-04

mob.: 608-609-123

email: biuro@euro-dentica.pl



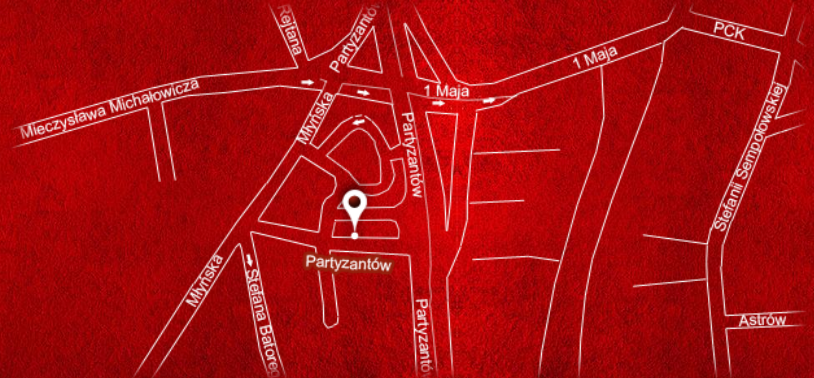
Dzień tygodnia, data:

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Uwagi
			

tel.: (33) 819-31-04

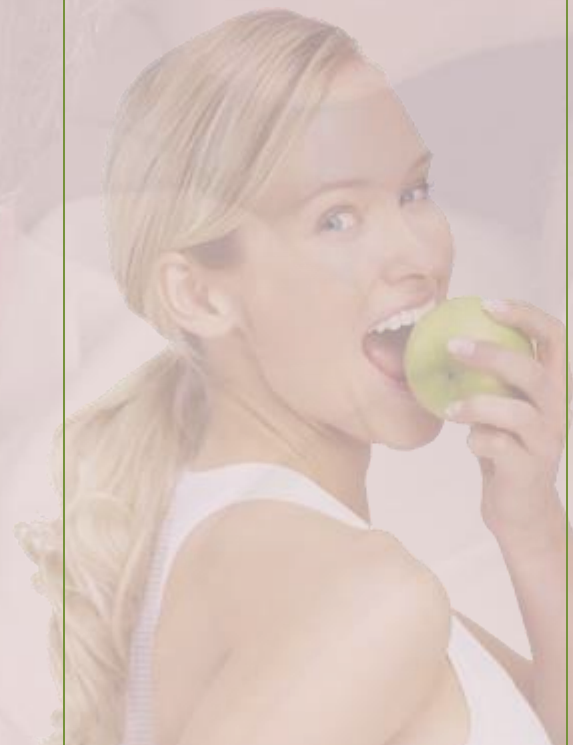
mob.: 608-609-123

email: biuro@euro-dentica.pl



Dzień tygodnia, data:

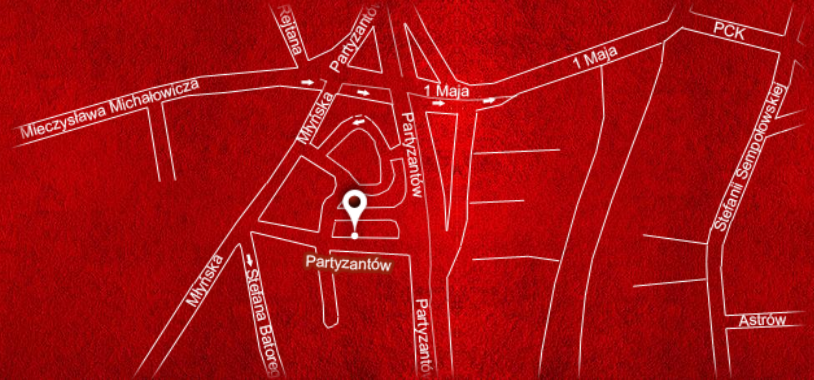
Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Uwagi



tel.: (33) 819-31-04

mob.: 608-609-123

email: biuro@euro-dentica.pl



Dzień tygodnia, data:

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Uwagi

