

## DZIENNICZEK ŻYWIENIA

Zapisując to co jesz staraj się przestrzegać poniższych wskazówek.

W kolumnie „składniki i ich ilość” należy wymienić wszystkie produkty spożyte w określonym posiłku, zaznaczając przy tym:

- sposób przyrządzania potraw (np. smażone, duszone, gotowane itp.) oraz
- rodzaj użytych produktów (np. w przypadku drobiu należy określić które części zostały spożyte – udo, pierś, skrzydełko),
- w przypadku potraw podaj skład dań (np. składniki zup).

Składniki potraw staraj się zapisywać wyrażone w gramach lub w miarach domowych:

- sypkie składniki (cukier, kasza, ryż, mąka) w łyżkach, łyżeczkach lub szklankach,
- napoje i płyny w szklankach lub łyżeczkach,
- tłuszcze (masło, margaryna, olej) w łyżkach lub łyżeczkach,
- wędliny w plastrach z podaniem ich orientacyjnej grubości i wielkości,
- sery i twarogi w plastrach z podaniem ich orientacyjnej grubości i szerokości,
- chleb w kromkach z podaniem orientacyjnej grubości,
- owoce i warzywa w sztukach z opisem - mały, średni, duży, lub w garściach (np. garść szpinaku, jagód),
- w przypadku produktu w kubeczku (serek, jogurt) proszę podać jego masę lub ilość spożytych łyżek lub łyżeczek.

W ostatniej kolumnie zapisz zarówno to jak się czułaś/eś przed, jak i po posiłku. Zaczynaj się obserwować, obserwuj swój głód i sytość, a także towarzyszące Ci emocje.

DATA:				
	POTRAWA	SKŁADNIKI I ICH ILOŚĆ	GODZINA MIEJSCE	UWAGI (emocje, samopoczucie, poczucie sytości)
POSIŁEK 1.				
POSIŁEK 2.				
POSIŁEK 3.				
POSIŁEK 4.				
POSIŁEK 5.				
PRZEKĄSKI				
PŁYNY				

DATA:				
	POTRAWA	SKŁADNIKI I ICH ILOŚĆ	GODZINA MIEJSCE	UWAGI (emocje, samopoczucie, poczucie sytości)
POSIŁEK 1.				
POSIŁEK 2.				
POSIŁEK 3.				
POSIŁEK 4.				
POSIŁEK 5.				
PRZEKĄSKI				
PŁYNY				

DATA:				
	POTRAWA	SKŁADNIKI I ICH ILOŚĆ	GODZINA MIEJSCE	UWAGI (emocje, samopoczucie, poczucie sytości)
POSIŁEK 1.				
POSIŁEK 2.				
POSIŁEK 3.				
POSIŁEK 4.				
POSIŁEK 5.				
PRZEKĄSKI				
PŁYNY				

DATA:				
	POTRAWA	SKŁADNIKI I ICH ILOŚĆ	GODZINA MIEJSCE	UWAGI (emocje, samopoczucie, poczucie sytości)
POSIŁEK 1.				
POSIŁEK 2.				
POSIŁEK 3.				
POSIŁEK 4.				
POSIŁEK 5.				
PRZEKAŃSKI				
PŁYNY				

DATA:				
	POTRAWA	SKŁADNIKI I ICH ILOŚĆ	GODZINA MIEJSCE	UWAGI (emocje, samopoczucie, poczucie sytości)
POSIŁEK 1.				
POSIŁEK 2.				
POSIŁEK 3.				
POSIŁEK 4.				
POSIŁEK 5.				
PRZEKAŃSKI				
PŁYNY				

DATA:				
	POTRAWA	SKŁADNIKI I ICH ILOŚĆ	GODZINA MIEJSCE	UWAGI (emocje, samopoczucie, poczucie sytości)
POSIŁEK 1.				
POSIŁEK 2.				
POSIŁEK 3.				
POSIŁEK 4.				
POSIŁEK 5.				
PRZEKAŃSKI				
PŁYNY				

DATA:				
	POTRAWA	SKŁADNIKI I ICH ILOŚĆ	GODZINA MIEJSCE	UWAGI (emocje, samopoczucie, poczucie sytości)
POSIŁEK 1.				
POSIŁEK 2.				
POSIŁEK 3.				
POSIŁEK 4.				
POSIŁEK 5.				
PRZEKAŃSKI				
PŁYNY				