

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

MOŻNA ZAPISAĆ NA KARTCE, NIE TRZEBA DRUKOWAĆ TEGO SCHEMATU

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA DZIENNICZKA:

- DZIENNICZEK WYPEŁNIAJ PRZEZ 3 DNI (2 DNI, KTÓRE SPĘDZASZ W PRACY/ NA UCZELNI/ W SZKOLE ORAZ 1 DZIEŃ WEEKENDOWY)
- ZAPISUJ WSZYSTKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE (NIE TYLKO POSIŁKI, ALE RÓWNIEŻ PRZEKĄSKI), NAPOJE ORAZ ICH IŁOŚCI I GODZINĘ SPOŻYCIA
- NOTUJ NA BIEŻĄCO, ABY MIEĆ PEWNOŚĆ, ŻE O NICZYM NIE ZAPOMNISZ
- ZAPISUJ WSZYSTKO SZCZERZE ORAZ ODŻYWIĄJ SIĘ W SPOSÓB DLA CIEBIE TYPOWY (NIE WPROWADZAJ ZMIAN)- DZIĘKI TEMU MOŻLIWE BĘDZIE USTALENIE, KTÓRE Z NAWYKÓW NALEŻY ZMIEŃĆ

GODZINA POBUDKI: 6:00

GODZINA PÓJŚCIA SPAĆ: 23:30

AKTYWNOŚĆ: 1 GODZINA SPACERU

POSIŁEK	GODZINA	PRODUKTY/NAPOJE/POTRAWY	MIARY DOMOWE
ŚNIADANIE	6:30	PLATKI KUKURYDZIANE MLEKO 2% KAWA BEZ MLEKA Z CUKREM	5 ŁYŻEK 1 SZKLANKA 1 KUBEK 1 ŁYŻECZKA
II ŚNIADANIE	10:00	BANAN JOGURT OWOCOWY 1,5% ORZECHY WŁOSKIE WODA MINERALNA	1 ŚREDNIA SZT KUBECZEK 150 G 3 SZTUKI 1 SZKLANKA
PODJADANIE	12:00	CZEKOLADA MILKA ŁACIATA KAWA BEZ MLEKA Z CUKREM	2 PASKI 1 KUBEK 1 ŁYŻECZKA
OBIAD	14:30	ZUPA KREM Z POMIDORÓW ŚMIETANA 12% RYŻ BIAŁY ŁOSOŚ PIECZONY ZIEMNIAKI GOTOWANE MASŁO SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY HERBATA OWOCOWA BEZ CUKRU	GŁĘBOKI TALERZ 1 ŁYŻKA 1/2 SZKL UGOTOWANEGO FILET (100 GRAM) 2 ŚREDNIE SZTUKI 1 ŁYŻECZKA 1 MAŁA MISECZKA 1 KUBEK
KOLACJA	18:00	CHLEB GRAHAM MASŁO SZYŃKA DROBIOWA POMIDOR	2 KROMKI 1 ŁYŻECZKA 4 PLASTERKI 1 SZTUKA
PODJADANIE	21:00	WAFELEK PRINCESSA KOKOSOWA HERBATA OWOCOWA BEZ CUKRU	1 MAŁA SZTUKA (NIE XXL) 1 KUBEK

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DZIEŃ 1

GODZINA POBUDKI:

GODZINA PÓJŚCIA SPAĆ:

AKTYWNOŚĆ:

POSILEK	GODZINA	PRODUKTY/NAPOJE/POTRAWY	MIARY DOMOWE

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DZIEŃ 2

GODZINA POBUDKI:

GODZINA PÓJŚCIA SPAĆ:

AKTYWNOŚĆ:

POSILEK	GODZINA	PRODUKTY/NAPOJE/POTRAWY	MIARY DOMOWE

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DZIEŃ 3

GODZINA POBUDKI:

GODZINA PÓJŚCIA SPAĆ:

AKTYWNOŚĆ:

POSILEK	GODZINA	PRODUKTY/NAPOJE/POTRAWY	MIARY DOMOWE