



**Na Zdrowie**  
Poradnia dietetyczna



# Twój Dzienniczek Żywieniowy

**Dietetyk kliniczny**  
**Urszula Włodarczyk**

Telefon: 607-775-166

Mail: kontakt@dietetykanazdrowie.pl

www.dietetykanazdrowie.pl

## Instrukcja

Proszę o szczegółowe wypisanie wszystkich produktów spożywczych oraz napojów spożywanych w ciągu dnia.

Produkty i potrawy należy opisać jak najdokładniej. Do określenia ilości można użyć wagi, objętości produktów lub miar domowych tj.: **kromka, łyżeczka, łyżka, szklanka (ok. 200ml), mały talerz, duży talerz, miseczek, głęboki talerz**

### PRZYKŁADY:

#### Produkty:

Jogurt naturalny Bakoma 0% tł. – Ilość: 1 lub ½ itd. kubeczek o pojemności 150ml, 2x łyżka/łyżeczka

Baton Snickers, ilość: podać wagę lub mini, średni, duży

#### Potrawy:

#### Spaghetti bolognese:

Makaron z pszenicy durum (napisać z jakiej mąki wykonano makaron -> patrz skład), ugotowany al'dente/ ugotowane na miękko ilość: 100g suchego lub 4 łyżki ugotowanego makaronu lub 2 szklanki ugotowanego makaronu

Z sosem, ilość: 3 łyżki

Sos: przecier pomidorowy, oliwa z oliwek extra vergine z dodatkiem cebuli, czosnku, bazylii, soli, pieprzu, soli itd.

#### Zupy:

Informacja na jakim wywarze została przygotowana zupa: warzywnym czy mięsno- warzywnym, czy użyto kostki rosołowej, jakie użyto warzywa i mięso, czy dodano ryż/ makaron...

#### Kanapki:

2 kromki chleba wieloziarnistego pszenno-żytniego z dodatkiem ziaren lnu, słonecznika (napisać gdzie kupiony: piekarnia, supermarket). Posmarowane cienko masłem niesolonym (napisać solone, niesolone), jeśli margaryną lub mixem (napisać nazwę firmy i produktu). 1 plasterka sera żółtego pełnotłustego gouda, 1 plasterka wędliny drobiowej (85% mięsa). Pół dużego pomidora, 1/4 ogórka szklarniowego, 2 łyżeczki posiekanego szczypiorku, szczypta soli.

#### Napoje:

Kawa rozpuszczalna 1 czubata łyżeczka z mlekiem ok. 5 łyżek / 50 ml i 1 łyżeczką cukru/ słodziku (podać jaki)

Woda mineralna/ źródłana, gazowania/ niegazowana, najlepiej podać nazwę wody, która jest najczęściej pita. Ilość: szklanka, (można też podać całościowo ile zostało wypite w ciągu dnia)

Piwo ilość: 500ml, szklanka, puszka, duża / mała butelka

# Dzień 1

## Śniadanie

## II Śniadanie

## Obiad

## Podwieczorek

## Kolacja

## Między posiłkami



## Dzień 2

### Śniadanie

### II Śniadanie

### Obiad

### Podwieczorek

### Kolacja

### Między posiłkami



## Dzień 3

### Śniadanie

### II Śniadanie

### Obiad

### Podwieczorek

### Kolacja

### Między posiłkami



## Dzień 4

### Śniadanie

### II Śniadanie

### Obiad

### Podwieczorek

### Kolacja

### Między posiłkami



## Dzień 5

### Śniadanie

### II Śniadanie

### Obiad

### Podwieczorek

### Kolacja

### Między posiłkami



## Dzień 6

### Śniadanie

### II Śniadanie

### Obiad

### Podwieczorek

### Kolacja

### Między posiłkami



## Dzień 7

### Śniadanie

### II Śniadanie

### Obiad

### Podwieczorek

### Kolacja

### Między posiłkami

