

GABINET DIETETYKI KLINICZNEJ I PSYCHODIETETYKI

mgr Joanna Walasek

Tel: 783-568-027

E-mail: dietetyk.jwalasek@gmail.com

www.dietetykwalasek.pl

**Adres: ul. Stefana Batorego 48/pok. 204
41-506 Chorzów**

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dzienniczek, który trafił do Państwa rąk będzie podstawą do oceny sposobu dziennego żywienia i stylu życia. W związku z tym bardzo proszę o dokładne i rzetelne jego wypełnienie, ponieważ dzięki temu będę mogła dokładnie przeanalizować Państwa dotychczasowy sposób odżywiania. Aby ułatwić Państwu wykonanie tego zadania, poniżej zamieszczony został dzienniczek żywieniowy, który proszę o wypełnienie (co najmniej 3 dni tygodnia).

Proszę również o dokładne określanie rodzaju i ilości spożywanego posiłku, np. 250ml (szklanka) mleka 1,5%/3,2%; 1 kromka chleba żytniego/pszennego; 1 szklanka makaronu pszennego/pełnoziarnistego; 2 łyżki jogurtu naturalnego/smakowego; 1 łyżeczka cukru, 1 łyżeczka majonezu, 2 duże ziemniaki; pół pomidora, 1 szklanka herbaty bez cukru itp. Istotnym jest także określenie jaki rodzaj obróbki termicznej stosują Państwo w trakcie przygotowywania posiłków: gotowanie w wodzie/na parze, pieczenie, smażenie, grillowanie itp. Bardzo ważne jest, aby Państwo zanotowali wszystkie napoje spożywane w ciągu dnia: woda, kawa, herbata, soki, napoje gazowane, alkohol itp.

Na pierwszej wizycie zostaną Państwo poproszeni o podanie nazwy przyjmowanych leków/suplementów diety. W związku z czym proszę o przygotowanie listy wszystkich leków/suplementów diety jakie Państwo przyjmują w ciągu dnia, ponieważ wiele z nich bierze udział w licznych interakcjach z pożywieniem, czego należy unikać w trakcie przygotowywania posiłków.

**PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA DZIENNICZKA ŻYWIENIOWEGO I AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ**

Godzina	Rodzaj posiłku	Miejsce posiłku	Skład posiłku/płyn wraz z podaniem miary domowej (szklanka, łyżka, miska, kromka, plaster), gramówki	Rodzaj obróbki termicznej	Odczucie przed i po posiłku	Aktywność fizyczna i godzina
7.00.	Śniadanie	dom	1 kromka chleba żytniego z 1 łyżeczką masła, 1 plasterkiem sałaty zielonej, 1 plasterkiem polędwicy z indyka i 2 plasterkami pomidora; 1 kubek (150g) jogurtu naturalnego z 1 łyżeczką pestek dyni; 1 średni banan; 1 kubek kawy naturalnej (250ml) bez cukru z mlekiem 2% (30ml)			18.30.- 19.30.- fitness
11.00.	II Śniadanie	biuro	Sałatka grecka: 1 paczka (250g) mieszanki sałat, 1 mała czerwona papryka, 5 pomidorków cherry, ½ dużego ogórka zielonego, 5 zielonych oliwek, 60g sera feta, 1 łyżeczka oliwy z oliwek; 1 szklanka soku pomarańczowego z kartona			
15.00.	Obiad	dom	3 średnie ziemniaki, 1 duży kotlet schabowy panierowany w jajku i bułce tartej, smażony na 2 łyżkach oleju rzepakowego; mizeria z 1 małego ogórka i 2 łyżkami śmietany 18%; 1 szklanka kompotu truskawkowego	gotowanie w wodzie; smażenie		
17.00.	Podwieczorek	na mieście	Kawałek sernika z brzoskwinia; 1 kubek herbaty czarnej (250 ml) z 1 łyżeczką cukru			
20.00.	Kolacja	dom	Jajecznicza z 2 jajek na 1 łyżeczce masła, z pęczkiem (10g) szczypiorku, ½ bułki grahamki, 1 szklanka (250ml) herbaty zielonej z plasterkiem cytryny	smażenie		
14.00. 19.00.	Przekąski	biuro/w pracy	1 Prince-Polo XXL ½ paczki mieszanki studenckiej (bakalii) (50g)			
21.00.	Inne	dom	1 puszka coca-cola (330ml)			

Dzienniczek żywieniowy i aktywności fizycznej

Data i dzień tygodnia:

Godzina	Rodzaj posiłku	Miejsce posiłku	Skład posiłku/płyny wraz z podaniem miary domowej (szklanka, łyżka, miska, kromka, plaster), gramówki	Rodzaj obróbki termicznej	Odczucie przed i po posiłku	Aktywność fizyczna i godzina
	Śniadanie					
	II Śniadanie					
	Obiad					
	Podwieczorek					
	Kolacja					
	Przekąski					
	Inne					

Dzienniczek żywieniowy i aktywności fizycznej

Data i dzień tygodnia:

Godzina	Rodzaj posiłku	Miejsce posiłku	Skład posiłku/płyny wraz z podaniemmiary domowej (szklanka, łyżka, miska, kromka, plaster), gramówki	Rodzaj obróbki termicznej	Odczucie przed i po posiłku	Aktywność fizyczna i godzina
	Śniadanie					
	II Śniadanie					
	Obiad					
	Podwieczorek					
	Kolacja					
	Przekąski					
	Inne					

Dzienniczek żywieniowy i aktywności fizycznej

Data i dzień tygodnia:

Godzina	Rodzaj posiłku	Miejsce posiłku	Skład posiłku/płyny wraz z podaniem miary domowej (szklanka, łyżka, miska, kromka, plaster), gramówki	Rodzaj obróbki termicznej	Odczucie przed i po posiłku	Aktywność fizyczna i godzina
	Śniadanie					
	II Śniadanie					
	Obiad					
	Podwieczorek					
	Kolacja					
	Przekąski					
	Inne					

Dzienniczek żywieniowy i aktywności fizycznej

Data i dzień tygodnia:

Godzina	Rodzaj posiłku	Miejsce posiłku	Skład posiłku/płyny wraz z podaniem miary domowej (szklanka, łyżka, miska, kromka, plaster), gramówki	Rodzaj obróbki termicznej	Odczucie przed i po posiłku	Aktywność fizyczna i godzina
	Śniadanie					
	II Śniadanie					
	Obiad					
	Podwieczorek					
	Kolacja					
	Przekąski					
	Inne					

Dzienniczek żywieniowy i aktywności fizycznej

Data i dzień tygodnia:

Godzina	Rodzaj posiłku	Miejsce posiłku	Skład posiłku/płyny wraz z podaniem miary domowej (szklanka, łyżka, miska, kromka, plaster), gramówki	Rodzaj obróbki termicznej	Odczucie przed i po posiłku	Aktywność fizyczna i godzina
	Śniadanie					
	II Śniadanie					
	Obiad					
	Podwieczorek					
	Kolacja					
	Przekąski					
	Inne					

Dzienniczek żywieniowy i aktywności fizycznej

Data i dzień tygodnia:

Godzina	Rodzaj posiłku	Miejsce posiłku	Skład posiłku/płyny wraz z podaniem miary domowej (szklanka, łyżka, miska, kromka, plaster), gramówki	Rodzaj obróbki termicznej	Odczucie przed i po posiłku	Aktywność fizyczna i godzina
	Śniadanie					
	II Śniadanie					
	Obiad					
	Podwieczorek					
	Kolacja					
	Przekąski					
	Inne					

Dzienniczek żywieniowy i aktywności fizycznej

Data i dzień tygodnia:

Godzina	Rodzaj posiłku	Miejsce posiłku	Skład posiłku/płyny wraz z podaniem miary domowej (szklanka, łyżka, miska, kromka, plaster), gramówki	Rodzaj obróbki termicznej	Odczucie przed i po posiłku	Aktywność fizyczna i godzina
	Śniadanie					
	II Śniadanie					
	Obiad					
	Podwieczorek					
	Kolacja					
	Przekąski					
	Inne					

