

Prosimy o wypełnienie dzienniczka dietetycznego uwzględniając łącznie **trzy dni**, w tym dwa dni pracujące i jeden dzień wolny od pracy.

Należy zanotować wszystkie spożyte pokarmy i napoje z podaniem ich ilości w gramach lub miarach domowych, godziny spożycia oraz (w miarę możliwości) składu i sposobu ich przygotowania.

Przykład:

Godzina spożycia	Produkt/potrawa	Ilość
08.00	Chleb razowy Masło Szynka Pomidor	2 kromki 2 małe łyżeczki 4 plasterki 1 mały
11.00	Jabłko Herbata Cukier	1 duże 1 szklanka 2 łyżeczki
14.00	Ziemniaki Filet z kurczaka Ogórki kwaszone	4 łyżki ½ filetu 3 sztuki
19.00	Bułka grahamka Masło Twaróg Ogórek	1 sztuka 2 małe łyżeczki ½ kostki ½ sztuki

Data:

DZIEŃ PRACUJĄCY

Godzina spożycia	Produkt/potrawa	Ilość

Data:

DZIEŃ PRACUJĄCY

Godzina spożycia	Produkt/potrawa	Ilość

Data:

DZIEŃ WOLNY OD PRACY

Godzina spożycia	Produkt/potrawa	Ilość